

ARMAND LAFUS
GYMNASTIQUE MÉDICALE
BETHUNE

10

D^r PAUL CARTON

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ex-Médecin de l'Hospice de Brévannes (S.-et-O.)

La Cure de Soleil et d'Exercices chez les Enfants

60 FIGURES ORIGINALES

DEUXIÈME ÉDITION



Université Lille2 Bib.de la FSSEP



3 2227 30 005 683 6

A. MALOINE & FILS, ÉDITEURS
27, RUE DE L'ÉCOLE DE MÉDECINE, 27
PARIS, 1922



~~ARMAND COLAS~~

~~GYMNASTIQUE MÉDICALE~~

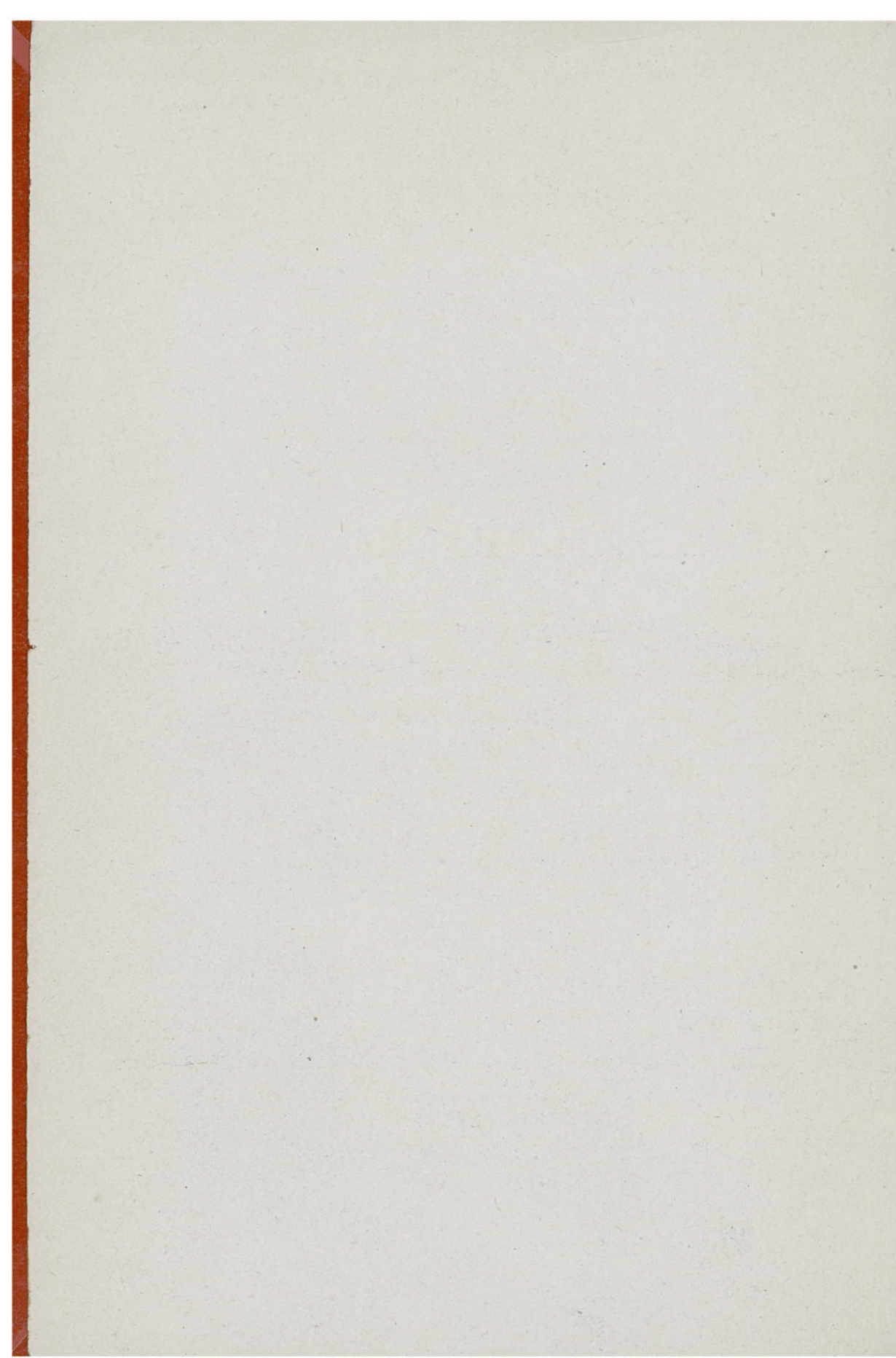
~~BÉTHUNE~~

UER EPS

de Lille

Bibliothèque

MI
EP D Y
CAR



ARMAND LAJUS
GYMNASTIQUE MÉDICALE
BETHUNE

La Cure de Soleil
et d'Exercices
chez les Enfants

DU MÊME AUTEUR

- La Tuberculose par arthritisme.* 1 volume, grand in-8° de 628 pages.
1911. Maloïne, éditeur. 27, rue de l'École-de-Médecine,
Paris. Prix..... 10 »
Traduit en hollandais.
- Les Trois Aliments meurtriers.* 1912. Maloïne, éditeur. (2^e édition en
préparation).
Traduit en anglais, en portugais et en russe.
- Notre aliment fondamental. Le Pain.* 1913. Maloïne, éditeur. Prix.... 1.50
- La cure de soleil et d'exercices chez les enfants.* 1917. Maloïne,
éditeur. 2^e édition. Prix..... 10 »
Traduit en portugais.
- La Vie Sage.* Commentaires sur les Vers d'Or des Pythagoriciens.
1918. 2^e édition. Maloïne, éditeur. Prix..... 10 »
Traduit en portugais.
- Traité de Médecine, d'Alimentation et d'Hygiène Naturistes.* 1 volume,
grand in-8° de 924 pages, avec 76 gravures. 1920.
Maloïne, éditeur. Prix..... 40 »
- Thérapeutique infantile en exemples. Méthode naturiste ou hippocratique.*
1 volume grand in-8° de 184 pages avec 124 courbes de
température. 1922. Maloïne, éditeur. Prix..... 14 »
- Médecine blanche et médecine noire.* 1 brochure de 35 pages, chez
l'auteur à Brévannes (S. et-O.). 1922. Prix franco..... 2.50
- Les Lois de la Vie Saine.* 1 vol. in-16 de 208 pages. 1922. Maloïne, édit.
Prix 10 »
- Le Décalogue de la santé.* 1 brochure de 36 pages. 1922. Maloïne, édit.
Prix 2 »

POUR PARAÎTRE PROCHAINEMENT :

- L'essentiel de la doctrine d'Hippocrate, extrait de ses œuvres.*
Le Naturisme dans Sénèque.

Tous droits de reproduction, adaptation et traduction réservés pour tous pays.
Copyright by P. Carton, 1922.

EP D1 CAR

D^r PAUL CARTON

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ex-Médecin de l'Hospice de Brévannes (S.-et-O.)

STAP
STATRE

La Cure de Soleil et d'Exercices chez les Enfants

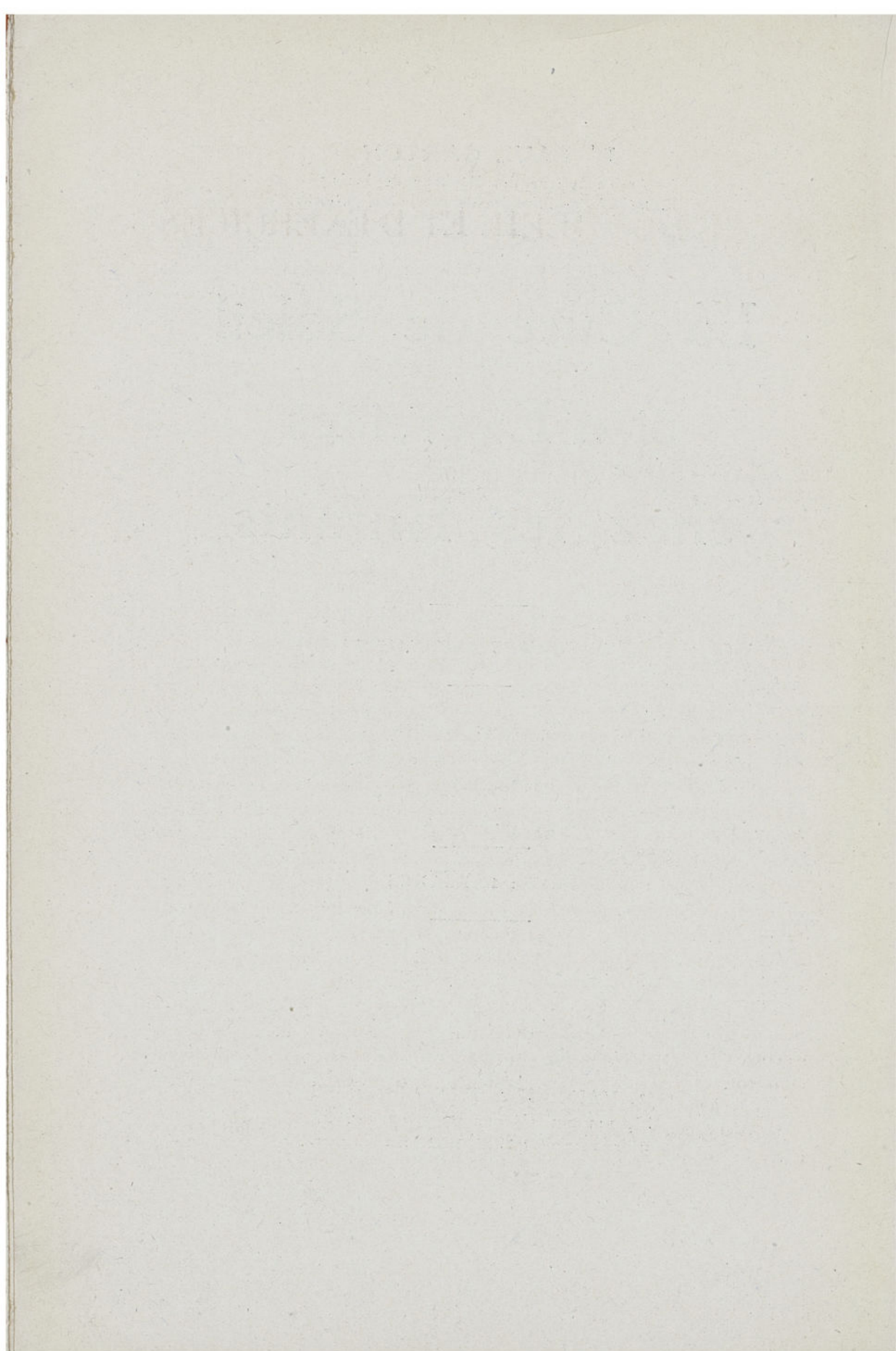
60 FIGURES ORIGINALES

DEUXIÈME ÉDITION

PRIX : 10 FRANCS

54

A. MALOINE & FILS, ÉDITEURS
27, RUE DE L'ÉCOLE DE MÉDECINE, 27
===== PARIS, 1922 =====



LA

CURE DE SOLEIL ET D'EXERCICES

CHEZ LES ENFANTS

CHAPITRE I

Refaire une race saine et forte

Les progrès de la civilisation ont apporté des améliorations incontestables au sort de l'humanité. Les grandes découvertes modernes ont facilité la vie et l'extension des peuples. Grâce à l'emploi de la vapeur, de l'électricité, etc., des moyens nouveaux de locomotion, de transmission de la pensée, de mise en valeur des richesses terrestres ont été utilisés. La vie humaine est devenue plus intense, plus vibrante, plus luxueuse.

Mais, ces avantages ont eu une fâcheuse contre-partie. Des besoins factices et des habitudes de surexcitation se sont créés qui ont rendu l'existence compliquée et épuisante. Une fièvre de jouissance matérielle immédiate et facile s'est emparée des hommes, qui, grisés par leurs nouveaux pouvoirs, se sont crus capables de vivre désormais dans une orgueilleuse indépendance à l'égard des lois divines et naturelles. Il en est résulté que les générations nouvelles ont été entraînées à vivre, à se nourrir et à se soigner d'une façon antinaturelle et déraisonnable.

Et actuellement, les hommes sont tellement aveuglés par leur fausse science, qu'ils croient volontiers que leur meilleur avenir dépend encore d'une accumulation plus grande de richesses, d'une complication croissante des moyens d'existence, d'une succession de découvertes matérielles extraordinaires.

Il est grand temps de clamer la vérité, de prouver qu'on a fait fausse route et de corriger les errements poursuivis jusqu'ici. Devant les

fléaux accumulés, il faut que les yeux s'ouvrent, que les intelligences comprennent, que les volontés s'éduquent. Il suffit de considérer les résultats de cinquante ans de vie compliquée, antinaturelle, immorale et malsaine pour reconnaître la grandeur du péril. La dépopulation sévit à tel point qu'au cours de certaines années le nombre des morts l'a emporté en France sur celui des naissances. L'alcoolisme a ravagé la société. Les maladies de dégénérescence (tuberculose, folie, cancer) se sont accrues formidablement. La race est encombrée de sujets malingres et débiles. Et les éléments les plus vigoureux viennent d'être décimés sur les champs de bataille.

Si notre race avait été plus saine, plus prolifique et plus forte, si elle avait cultivé ses immunités naturelles par une vie plus simple, une nourriture plus paysanne, une obéissance plus stricte aux lois de la nature, les tares de dégénérescence et les attaques ennemies lui auraient été épargnées.

Les erreurs ont été immenses, les sanctions se sont abattues terribles. Il faut le démontrer pour que la leçon serve.

Au-dessus de l'humanité existent des lois de vie universelle, des principes directeurs qui règlent ses conditions d'existence spirituelle, vitale et matérielle. On a oublié d'appliquer à l'homme ces lois qui guident la nature entière. La science d'aujourd'hui a séparé artificiellement l'être humain de ses milieux naturels. Elle l'a étudié comme s'il avait une existence indépendante, comme s'il était le seul maître de sa destinée, comme s'il était libre de bouleverser impunément sa physiologie préétablie et de vivre sans foi ni loi. Il en est résulté des notions radicalement fausses sur ce qu'est véritablement la santé, sur les origines des maladies, sur les procédés de guérison réelle et durable et enfin sur les moyens de rénover les individus.

On a cru de bonne foi que la santé dépendait de la nourriture riche, fortifiante, surabondante, du repos largement dosé, de précautions minutieuses contre les moindres intempéries, du calfeutrement des individus délicats, de la préservation maniaque des contacts microbiens, de l'usage de remèdes rares et coûteux et enfin de la création d'immunités artificielles réalisées par des vaccinations de plus en plus nombreuses et obligatoires.

On s'est figuré que la maladie tombait toute formée de l'extérieur sur l'individu, sorte de terrain neutre et innocent, et que les plus malins et les plus chanceux seuls y échappaient. Aussi l'angoisse du mal inopiné s'est emparé des humains qui ont pris la terreur du courant d'air, de la sobriété, de l'eau pure, du microbe anodin et la phobie

de l'affaiblissement, de l'exercice un peu fatigant, de l'effort vital ardent. C'est ainsi que se sont créées des générations malades et timorées, qui au lieu de procréer et de vivre courageusement n'ont plus songé qu'à jouir et à se soigner.

Jamais la pharmacopée ne fut plus encombrée de produits soi-disant toniques et fortifiants, de corps antiseptiques, de poisons violemment stimulants. Et une légende s'est peu à peu établie à laquelle chacun acquiesce tacitement, c'est qu'on peut impunément commettre les pires violations des lois de vie saine, c'est-à-dire manger sans faim, boire sans soif, s'intoxiquer à loisir, rester enfermé et assis toute la journée, vivre dans l'air empesté des grandes villes, se nourrir surtout de produits industriels, se permettre toutes les immoralités, pourvu qu'on absorbe par l'estomac ou sous la peau certains médicaments spéciaux qu'on débite chez le pharmacien. A quoi bon la vie hygiénique de grand air, la nourriture naturelle, l'existence vertueuse, pour celui qui s'imagine qu'une formule pharmaceutique ou une inoculation l'empêcheront de payer ses erreurs ou lui permettront une guérison facile, s'il est tombé malade !

La vérité est tout autre. La santé est une prérogative qui s'acquiert par l'effort et qui se mérite. Elle est simplement la conséquence de l'obéissance aux lois qui conduisent la vie et l'évolution humaines. La maladie est toujours l'échéance plus ou moins lointaine d'infractions aux lois vitales et morales de l'espèce. En effet, *une question domine toute la médecine, c'est celle du terrain organique*, de sa conduite normale et de ses résistances immanentes. La maladie ne surgit pas à l'improviste. Elle se prépare et s'échafaude de longue date. Les infections n'échappent pas à cette règle. Les contacts infectieux ne contagionnent pas à coup sûr. Les individus résistants bravent les microbes. Les sujets dont les défenses sont en défaillance deviennent seuls la proie des maladies diathésiques et des germes microbiens.

On abat ses résistances et on cultive l'aptitude morbide en se nourrissant d'une façon incendiaire, en buvant des boissons alcooliques, en abusant de la viande et du sucre industriel, en consommant des produits alimentaires stérilisés, concentrés et dénaturés par l'industrie, en cessant l'emploi régulier d'aliments crus qui sont les plus vitalisants. Quelquefois, c'est l'insuffisance de nourriture ou la mauvaise composition des menus ou encore le surmenage physique et intellectuel qui déterminent l'épuisement organique et provoquent l'éclosion du mal. Très souvent enfin, on se rend malade par le manque d'exercice actif, naturel et quotidien, par l'insuffisance d'aération, d'insola-

tion et de soins hydrothérapiques. Et c'est principalement la vie asphyxiante et immorale des grands centres qui anémie les corps et vicie les esprits.

Qu'elles relèvent d'erreurs, d'excès ou d'insuffisances, ces fautes commises contre les lois naturelles aboutissent à un résultat identique : la baisse des résistances organiques et, par suite, la préparation morbide. En effet, elles déterminent peu à peu des phénomènes d'intoxication humorale, par suite de la gêne apportée aux fonctions métaboliques et éliminatrices des principaux viscères. Et, une fois les désordres constatés, le pire c'est qu'au lieu de rechercher leurs causes productrices et de les supprimer, on les aggrave encore par des ordonnances de régimes incendiaires et de poisons pharmaceutiques qui achèvent la ruine de la santé.

Enfin, quand la baisse des résistances physiques s'accompagne du manque de foi et d'idéal, le but suprême de progrès, de bonté et de sagesse assigné à l'humanité s'obscurcit dans les esprits. La souffrance morale aggrave alors les malheurs physiques et des haines se déchaînent qui préparent la venue des guerres et des révolutions. Telles sont les causes occultes mais véritables des maladies individuelles et collectives.

La genèse de la bonne santé repose sur des motifs aussi généraux. L'homme qui obéit aux lois naturelles en mangeant sobrement, en se nourrissant d'une façon paysanne, en prenant de l'exercice régulier, en s'aérant largement le jour et la nuit, en recherchant le vivifiant contact de la terre, du soleil et de l'eau, en vivant religieusement, cet homme endure son corps, intensifie sa vitalité, s'élève l'esprit, s'éduque la volonté et s'assure ainsi une robuste santé, une existence productive et un avenir d'allégresse. Il arrive de cette façon à se préserver des maladies par l'entretien et le renforcement des résistances spontanées de son organisme. Alors, il n'a que faire des drogues et des vaccins. Il possède, en effet, une robuste immunité naturelle, mille fois préférable aux immunités artificielles qui ne font que retarder et déplacer l'axe des déterminations morbides, en substituant les maladies chroniques aux maladies aiguës, ainsi que l'établissent sans conteste les statistiques de morbidité¹. Il est bien évident, en effet, que toute erreur se paye et qu'une sanction qu'on écarte par ruse finit toujours par retomber inévitable et majorée. Somme toute, le secret

1. En face de la diminution des maladies infectieuses que l'on a enregistrée depuis 50 ans, se dresse l'accroissement progressif des cas de cancer, de tuberculose, de scléroses et de débilités organiques, de folie et de suicide.

de la santé et de la guérison réside dans le retour à la vie naturelle et dans la soumission aux lois de la vie humaine.

On conçoit donc que l'œuvre de réforme qui permettra de redonner à la race un élan vital énergique devra s'inspirer beaucoup plus du bon sens et des enseignements traditionnels de l'Ancienne Médecine que des théories scientifiques d'aujourd'hui. Les Anciens, en effet, restés fidèles à la tradition naturiste d'Hippocrate, prêchaient le respect et la culture de la « force vitale médicatrice » parce qu'ils l'avaient reconnue comme étant la vraie source de la santé et le véritable agent de guérison des maladies.

Ce serait donc un fol espoir de croire que l'avenir de la race peut dépendre de recherches très spéciales, longues et difficiles à poursuivre dans de nombreux instituts ou laboratoires créés et entretenus à grands frais. Jamais la multiplication des sérums et des vaccins, l'injection de drogues rares, l'absorption de remèdes dits souverains, ne dispenseront de l'obligation de vivre et de penser sainement. Jamais la santé permanente, l'entrain vital, le bonheur et la longévité ne s'obtiendront par ces procédés qui vont à l'encontre des lois divines et naturelles.

Au lieu de songer à des mesures législatives ou médicales qui s'imposeraient de l'extérieur aux individus, sans modifier en rien leurs pensées et leurs actions, il importe donc de réformer d'une façon urgente l'éducation physique, intellectuelle et morale des enfants qui représentent l'avenir de la race. Il faut diffuser partout des notions plus justes sur la nécessité de l'effort personnel, sur les vraies raisons de santé et de maladie, sur les véritables moyens de guérison et de bonheur.

La réforme s'efforcera d'être individuelle, avant tout, parce que la métamorphose des individus est le seul moyen de réaliser l'amélioration de la collectivité.

La nécessité du retour à la terre et à la nature servira de base à cette œuvre de réforme.

L'amour de la terre, du grand air, du plein soleil, de l'exercice naturel, de la vie laborieuse, l'esprit du devoir, le respect des hiérarchies intellectuelles et morales, la croyance religieuse dans un avenir de progrès indéfini devront être prêchés à tous les enfants, de façon à régénérer les corps, à exalter les vitalités et à relever le niveau moral.

C'est par cette croisade que se formeront de nouvelles générations viriles et droites, instruites de leurs devoirs, confiantes dans leurs forces et leurs destinées.

L'action médicale, entre autres, peut devenir un facteur puissant de régénération. Elle visera à cultiver la santé. Au lieu de s'exercer à soigner des maladies qui finissent, le médecin enrayera désormais les affections qui commencent. Il quittera son rôle décourageant et néfaste de distributeur automatique de médicaments, pour faire surtout de la médecine préventive. Il deviendra le prêtre de la santé, au lieu d'être le ministre de la mort.

Il était nécessaire d'exposer ces vérités fondamentales, avant de décrire les procédés de culture naturelle de la santé chez les enfants. Ces notions générales permettent, en effet, de mieux comprendre pourquoi des moyens simples, peu coûteux, faciles à employer par tout le monde et en tous lieux, sont susceptibles de produire des transformations physiques et des modifications de caractère rapides et décisives. Si ces procédés de cure, encore peu connus à l'heure actuelle, pouvaient être généralisés dès maintenant, ils suffiraient à reconstituer, en l'espace d'une génération, une population saine et puissante.

C'est ce que nous nous proposons d'établir ici. Mais, avant de passer à la description technique de la cure de soleil et d'exercices, il nous faut d'abord dire rapidement les raisons qui justifient l'emploi et qui expliquent la puissance rénovatrice des agents de la thérapeutique naturelle.

CHAPITRE II

Les agents naturels de vie et de guérison

La cosmogonie enseigne que la terre est issue du soleil. La biologie apprend que tout ce qui vit à la surface de la terre emprunte, directement ou indirectement, ses forces vitales et ses matériaux nutritifs aux énergies solaires.

Les milieux terrestres : la terre et les aliments qui y poussent, l'air et l'eau, vivifiés par les radiations du soleil, constituent donc pour tous les êtres vivants et pour l'homme en particulier, des agents d'excitation vitale en même temps que des aliments matériels.

La médecine naturiste établit enfin que les excitants licites et les aliments physiologiques offerts par la nature agissent non seulement comme source de vie et de nutrition, mais aussi comme médicaments de haute puissance, si l'on sait les utiliser à propos, au cours des états morbides. Quand on a appris à manœuvrer avec clairvoyance les aliments à la façon de médicaments, quand on sait utiliser avec sagacité les propriétés excitantes et vivifiantes du soleil, de l'air et de l'eau, on peut accomplir des guérisons rapides et merveilleuses, sans se servir, pour ainsi dire jamais, de médicaments chimiques. On simplifie ainsi les crises morbides, on facilite les convalescences et on conserve les forces générales des malades en leur épargnant les assauts des poisons pharmaceutiques.

La nature est donc bien notre mère. Elle se fait douce chaque fois que nous obéissons à ses lois. Elle nous corrige dans le but de nous éclairer et de nous faire progresser, quand nous vivons en désharmonie avec elle. C'est elle qui nous nourrit et qui agit autour de nous et en nous pour nous guérir, quand nous sommes tombés malades. Elle est, comme le disait Hippocrate, conservatrice, réparatrice et médicatrice. Rien ne peut être obtenu sans son intermédiaire et elle suffit à tout.

Quand on sait la comprendre, lui obéir et l'utiliser avec clairvoyance, elle est capable de redonner la santé aux malades, la vigueur aux faibles et de magnifier les forces des sujets sains.

Aussi, la médication naturelle par l'air, le soleil, l'eau et l'exercice doit-elle se comprendre non seulement comme une œuvre de thérapeutique, mais surtout comme un moyen puissant d'entretenir et de fortifier les bonnes dispositions physiques des individus normaux.

La terre nous est précieuse non seulement par les aliments végétaux et animaux qu'elle nous fournit, mais par les effluves vivifiants de son magnétisme. Le travail du sol compte parmi les plus sains. L'exercice physique pratiqué sur le sol naturel est plus dynamogène que si on l'exécute sur des planchers. Rien n'est plus salubre et ne rend plus résistant que de vivre et de coucher, les beaux jours d'été, sous la tente. Si, au cours de la guerre, la vie des tranchées s'est montrée, dans un grand nombre de cas, si favorable à la santé générale de sujets fragiles et chétifs auparavant, c'est grâce à l'influence vivifiante de la terre qui, avec le grand air, arrivait à stimuler pleinement les réactions physiologiques et à contre-balancer ainsi les mauvais effets d'une nourriture souvent trop toxique.

A — *Le soleil* est la grande source de vie et de santé à la surface de la terre. Les Anciens, sous des noms variés, rendaient au Soleil un culte religieux et mérité. Le soleil doit son action bienfaisante à ce qu'il est à la fois un excitant vital, un aliment matériel, une source de réconfort et de joie. Il est vraiment une panacée.

La vie sans soleil, c'est l'étiollement et l'infécondité pour les plantes, c'est l'anémie et la maladie pour les hommes et les bêtes. Les logements obscurs, le port perpétuel de vêtements épais et foncés nuisent considérablement à la vigueur des individus. Là où ne pénètre pas le soleil, entre le médecin.

Le soleil est un excitant et un aliment naturel pour le revêtement cutané. On semble l'avoir aujourd'hui complètement oublié. Trop de gens fuient les rayons solaires au cours de l'été, et s'abritent derrière leurs volets et leurs ombrelles. C'est en remettant méthodiquement la peau au contact des agents naturels de vie et de nutrition, le soleil et l'air, qu'on arrive à revitaliser rapidement les individus chétifs. L'héliothérapie n'agit pas autrement et ses vertus curatrices tiennent simplement à ce retour à la loi naturelle, plutôt qu'à l'action chimique ou antiseptique d'un des rayons du spectre pris isolément.

Le soleil agit par la totalité de ses pouvoirs, synthétisés dans la lumière blanche. Ses radiations pénètrent les tissus et s'assimilent en

se combinant avec les matériaux nutritifs du corps sous forme de produits pigmentés. La chlorophylle des végétaux, les pigmentations rouges, vertes et rousses des fruits et des graines, la pigmentation brune de la peau humaine sont les conséquences de l'assimilation et de la mise en réserve de l'énergie solaire. Un sujet pigmenté par les bains de soleil, met les six mois d'hiver à perdre sa pigmentation, en bénéficiant pendant tout ce temps des énergies solaires qu'il a accumulées et qu'il dégrade peu à peu.

Pris en bain général, le soleil stimule l'appétit, facilite la digestion, favorise les métabolismes et accélère les éliminations par l'excitation calorifique et par l'apport chimique et vital qu'il procure. Plus un individu assimile facilement l'énergie solaire, c'est-à-dire plus il se pigmente vite sous l'action du bain solaire, plus il gagne de résistance et plus il a de chances de guérir.

L'air est, pour l'homme, l'excitant vital primordial et l'aliment le plus essentiel. Créé pour vivre plongé dans l'océan d'air et de lumière qu'est l'atmosphère terrestre, l'homme y puise force et vitalité, à l'aide de deux organes principaux : le poumon et la peau.

La suppression de la respiration pulmonaire par obstacle ou de la respiration cutanée par brûlures étendues amène la mort rapide. L'asphyxie pulmonaire lente par insuffisance respiratoire et calfeutrement ou encore l'asphyxie cutanée lente par port de vêtements serrés et denses engendrent également l'intoxication organique et préparent les éclosions morbides.

Dans l'air, on recueille non seulement de l'oxygène, mais encore de multiples radiations vivifiantes et surtout de la force vitale atmosphérique.

Par le jeu des poumons, l'être humain se purifie le sang et se transforme en accumulateur de force vitale. Aussi conçoit-on que la méthode d'exercices qui donne les meilleurs résultats soit celle qui insiste sur l'acte respiratoire, au cours de tous les mouvements exécutés et qui, en même temps, s'accompagne d'une cure de nudité en exposant la totalité du revêtement cutané à l'air et à la lumière, pendant la séance de gymnastique.

Rien ne vaut la pratique régulière de ce bain d'air total accompagné de mouvements respiratoires et utilitaires pour fortifier, vitaliser, endurcir, immuniser les individus et pour guérir la plupart des déficiences chroniques.

Le culte de l'air se complète encore par le choix de logements clairs et aérés, de sous-vêtements légers et ajourés et enfin par l'indispen-

sable précaution de tenir la fenêtre ouverte ou entr'ouverte, selon les saisons, pour dormir la nuit.

L'eau naturelle de pluie, de source ou de rivière, n'est pas un simple véhicule thermique qui apporte ou soustrait de la chaleur. Ce serait une erreur de croire que son utilité se borne à doucher les agités et à faire descendre obstinément la température des fièvres typhoïdes par les bains froids. L'eau simple est en réalité, quand on sait en varier les applications et en doser l'emploi, un merveilleux moyen d'action organique, de stimulation nerveuse, d'excitation des réactions vitales, de ~~perfectionnement des métabolismes humoraux~~, de nettoyage viscéral et enfin d'éliminations émonctoriales.

Des maillots naturistes du tronc et de trois quarts, entre autres, procurent dans les états fébriles aigus la cessation des douleurs, de la fièvre, des encombrements humoraux, bien plus rapidement et à meilleur compte que tous les médicaments chimiques.

Chez les sujets valides, les lotions partielles ou générales, selon les circonstances, accompagnées de frictions cutanées, vitalisent et endurecissent d'une façon remarquable.

Les applications d'eau sont indispensables pour conduire méthodiquement les cures de soleil et d'exercices et parfaire l'œuvre de réaction organique à la fin des séances.

Enfin, l'eau pure, non bouillie, est la plus saine et la plus tonique des boissons. Elle minéralise par ses sels recueillis au cours du ruissellement terrestre, elle nourrit donc les tissus osseux. Elle lave le sang et débouche les émonctoires. Elle est de beaucoup préférable aux boissons fermentées pour faciliter les phénomènes d'assimilation et de désassimilation.

Les libres réactions de l'être humain à l'égard de la terre, du soleil, de l'air et de l'eau, engendrent en lui le mouvement et entretiennent ainsi sa vie et sa santé. L'exercice physique fait donc partie des agents essentiels de vie et de guérison.

Le mouvement est la fonction vitale qui met l'homme en mesure de chercher sa nourriture, de lutter contre les éléments, de se développer le corps, d'accumuler de la vitalité et de s'éduquer l'intelligence. Loin de constituer une simple occasion de fatigue, une regrettable dépense de forces, l'exercice actif et utilitaire réalise un heureux moyen d'entretien de la santé physique et morale et un excellent procédé de guérison des états diathésiques.

Le mouvement est avant tout une fonction de nutrition. C'est pourquoi les petits des animaux et les enfants se montrent d'une telle

exubérance motrice. Le mouvement est nutritif et constructeur parce qu'il augmente les apports oxygénés et vitaux, parce qu'il éveille l'appétit, parce qu'en brassant les humeurs il perfectionne la nutrition et collabore aux éliminations, parce qu'il crée les résistances osseuses et favorise le développement musculaire et enfin parce qu'il est dynamogène, en excitant le débit des forces vitales et la joie de l'esprit.

C'est l'insuffisance d'exercice qui est une des sources principales de l'arthritisme et de l'aptitude morbide.

Le mouvement judicieusement prescrit est un des remèdes fondamentaux de la thérapeutique naturiste. La marche quotidienne constitue pour tous les sujets valides un moyen héroïque de conserver ou de retrouver la santé. Pour les chétifs comme pour les forts, l'exercice physique est une impérieuse nécessité. Le meilleur régime ne saurait dispenser de l'exercice. Ils se complètent et doivent se proportionner l'un l'autre. Et la contre-partie du mouvement, le repos, n'est indispensable que pour rythmer les moments d'activité et apaiser les réactions. C'est seulement dans les cas de surmenage physique et d'épuisements organiques qu'il y a lieu de prescrire le repos à larges doses.

La terre, le soleil, l'air, l'eau et le mouvement s'offrent spontanément à tous les humains, en tous lieux. Point n'est besoin de rechercher des climats privilégiés ou des pays soi-disant spécifiques contre telle maladie cataloguée. Il suffit de sortir des grandes villes. Le soleil luit par toute la terre, dans la mesure où il le faut pour s'harmoniser aux autres circonstances naturelles de chaque climat. Tout s'enchaîne et s'unifie dans la nature. L'homme trouve tout en lui et près de lui, dès qu'il sait voir, comprendre et apprendre. Il est le maître de sa santé, de sa guérison, de son avenir et cette maîtrise s'acquiert par des moyens beaucoup plus simples qu'il ne le croit d'ordinaire.

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

CHAPITRE III

L'organisme infantile

Avant de mettre une machine en marche, il est nécessaire d'en connaître la construction et les leviers d'action, sinon on aurait vite fait de la détraquer. De même, pour conduire un organisme, il importe d'être instruit non seulement de sa structure anatomique, mais de sa constitution énergétique et de ses nécessités physiologiques. C'est pourquoi, avant de passer à l'exposé technique de la thérapeutique par les agents naturels, jugeons-nous utile de dire un mot de la constitution et du maniement des énergies qui composent l'organisme humain et des particularités qu'elles présentent pendant l'enfance et l'adolescence.

Ces notions générales seront précieuses pour guider l'application pratique de la cure de soleil et d'exercices. Elles permettront d'éviter bien des incidents et d'obtenir des résultats toujours bienfaisants.

Un organisme n'est pas un simple agglomérat matériel, une pure machine réflexe qui se contente de vivre sur l'extérieur par la respiration et l'alimentation, de sécréter de la pensée et des produits émonctoriaux, comme l'enseignent les matérialistes. Les forces qu'on lui apporte de l'extérieur ne sont pas les seules dont il dispose. Il possède en lui des énergies personnelles. Il y a donc lieu de considérer dans l'homme des forces potentielles d'action et des forces actuelles de fonction.

Dès sa naissance, l'individu reçoit un capital de forces vitales et mentales qui constitue sa personnalité, c'est-à-dire son esprit et sa vitalité. C'est ce bagage congénital qui établit les différences si grandes de développement, de résistance et de tempérament que l'on distingue d'un sujet à un autre, bien qu'ils vivent et se nourrissent de façon analogue. Ces forces innées se manifestent grâce à l'instrument physique qu'est l'organisme, partie matérielle de l'individu.

Un être humain dispose donc de *forces spirituelles*, sources de son intelligence, de sa conscience et de sa volonté, de *forces vitales* qui caractérisent sa vigueur, sa vie organique inconsciente, son subconscient, ses instincts et ses défenses naturelles, et enfin de *forces matérielles* qui consistent dans sa construction et sa puissance physiques.

Les forces volontaires agissent par le cerveau sur tous les muscles striés. Les forces vitales dirigent par le système du grand sympathique les opérations des organes à muscles lisses (appareils cardio-pulmonaire, digestif et génital).

La vie n'est que la manifestation des énergies potentielles surgies à l'appel des excitations extérieures et elle se déroule grâce à l'intermédiaire de l'organisme matériel qui sert de moyen pour recevoir les énergies extérieures, les dominer et renvoyer les réactions. La vie ne peut donc se poursuivre que grâce à des conflits successifs avec les milieux extérieurs. Ce sont ces *conflits* judicieusement choisis par l'éducateur et le médecin qui fortifient ou guérissent les individus auxquels ils les appliquent. Chaque fois que les énergies potentielles l'emportent, elles assimilent ou dominent aisément les énergies extérieures. Alors l'opération est dite physiologique et se termine par une victoire qui laisse l'organisme euphorique et grandi. Chaque fois, au contraire, que les énergies extérieures risquent de l'emporter sur les potentielles, l'acte d'assimilation ou de réponse se fait laborieux, se montre antiphysiologique et se solde par un malaise ou un déficit. Dans le premier cas, c'est la santé ; dans le second, c'est la maladie. Et enfin si le choc extérieur a été trop violent pour être surmonté, qu'il s'agisse d'un poison, d'une émotion ou d'un traumatisme, la mort s'ensuit.

En somme, le secret de la bonne direction thérapeutique se réduit à ces deux opérations : savoir *exciter* et *nourrir*. La vraie médecine, en effet, consiste essentiellement dans la science et l'art d'exciter et de nourrir chaque individu, selon les lois de l'espèce humaine, et selon ses nécessités particulières d'âge, de sexe, de tempérament et d'état morbide, tout en tenant compte des circonstances naturelles de saison, de température, d'insolation, etc. de façon que l'organisme soit toujours aisément victorieux et puisse se développer, s'éduquer et progresser normalement.

L'éducateur et le médecin doivent bien connaître cette science de l'excitation et de la nutrition pour faire œuvre utile.

La *nutrition* s'opère principalement par le tube digestif, le poumon et la peau.

L'*excitation* peut aborder l'individu par des voies multiples. Elle peut être psychique, magnétique, sensorielle, cutanée, digestive, respiratoire et musculaire. Les excitations cérébrales saines contribuent à créer la santé morale et à fortifier le caractère. Les excitations digestives physiologiques assurent le bon état humoral et trophique. Les excitations respiratoires, cutanées et musculaires appropriées confèrent la robustesse. Ce sont surtout ces dernières qui nous intéressent dans notre étude actuelle et plus particulièrement les excitations cutanées. C'est pourquoi il nous faut exposer brièvement le rôle capital que joue le revêtement cutané dans l'entretien de la bonne santé.

La peau est un organe dont l'importance considérable est vraiment trop méconnue de nos jours. On s'imagine mal les rôles prépondérants qu'elle exerce dans la nutrition et la vie humaines. Elle est le pôle opposé et diffus d'organes centraux essentiels. Elle permet donc d'agir sur eux, par son intermédiaire, avec une efficacité extraordinaire.

La peau est d'abord un vrai cœur périphérique, puisque ses capillaires peuvent contenir les $3/10^e$ de la masse du sang. Par l'air, le soleil, l'eau, on peut opérer sur elle des contrastes thermiques qui procurent des vaso-dilatations et des vaso-constrictions alternées et qui agissent puissamment sur le jeu du cœur, des vaisseaux viscéraux et des réactions organiques.

La peau est encore un pôle nerveux périphérique dont les multiples terminaisons sensibles et sensorielles enclosent le corps comme dans une membrane nerveuse. Les moindres vibrations extérieures l'impressionnent et se transmettent instantanément aux centres cérébro-médullaires et sympathiques. Elles y sollicitent aussitôt des énergies latentes et éveillent des réactions susceptibles d'exciter ou d'inhiber, de déséquilibrer ou de rééquilibrer les fonctions viscérales du tube digestif, du cœur, des poumons, du système nerveux. En agissant sur la totalité du revêtement cutané par des bains d'air, de soleil, des applications d'eau, des chocs d'exercices variés, on peut éveiller l'appétit, faciliter la circulation, perfectionner les métabolismes, régulariser la température, éveiller la vitalité, éliminer les poisons, plus physiologiquement et plus efficacement qu'avec les médicaments.

Signalons ensuite le rôle éliminateur de la peau qui est fondamental. Plus d'un litre de sueur et une foule de produits sébacés et toxiques s'échappent quotidiennement par les glandes cutanées.

Enfin notons la fonction absorbante et accumulatrice de la peau qui assimile des gaz et des radiations atmosphériques et qui emmagasine la force solaire sous forme de pigments.

Quand on réfléchit à ces multiples et capitales fonctions de la peau, on comprend mieux les raisons de l'efficacité des bains d'air et de soleil, ainsi que la nécessité de les régler méthodiquement, pour éviter des répercussions malfaisantes sur l'organisme entier, c'est pourquoi nous exposerons dès maintenant les principes directeurs qui doivent guider la pratique de la cure de soleil et d'exercices.

1^o Nos forces sont en nous. — Toutes les excitations se ramènent à des dépenses de potentiel vital et il faut simplement veiller à ce que la dépense soit fructueuse et rapporte des bénéfices vitaux et trophiques.

En effet, les forces d'action que l'on fait surgir ne viennent pas de l'aliment qu'on a introduit ou de l'excitant qu'on a fait agir (café, alcool, soleil, exercice, etc.). Elles sont simplement dégradées du capital congénital par réponse à la stimulation reçue. Signalons à ce propos une particularité curieuse, c'est que nous n'avons pas conscience de nos forces latentes et que nous ne les sentons qu'au moment où nous les perdons, quand la réaction s'oppose à l'excitation. Les excitations les plus vigoureuses ne sont donc pas les meilleures. Elles extraient en effet beaucoup d'énergies sur-le-champ, mais fatalement elles sont suivies d'une période compensatrice d'inhibition qui indique l'épuisement organique. Par exemple, un verre d'alcool, une surexcitation musculaire ou cutanée peuvent provoquer de grands rendements momentanés de force, mais les lendemains pénibles ou douloureux montrent bien qu'on a agi contre les lois de la physiologie et qu'on s'est comporté maladroitement.

Les excitations alimentaires inappropriées, les cures solaires trop intenses, l'exercice trop prolongé ou trop fort, l'hydrothérapie trop brutale qui se soldent soit par une pléthore trompeuse, soit par une surexcitation nerveuse, soit par un malaise psychique, soit par un amaigrissement persistant sont donc nocifs parce qu'ils aboutissent à l'épuisement vital, au surmenage et à la baisse des résistances naturelles. Par contre, toutes les excitations naturelles, choisies dans la gamme licite et à la dose qui convient à l'âge, au sexe, au tempérament et à la saison, donnent de la force, de l'euphorie, de l'endurance et du gain musculaire. Elles sont donc bienfaisantes. On voit par là combien les méthodes appliquées théoriquement et à l'uniforme, à tous les sujets indistinctement et en toutes circonstances, peuvent procurer de mécomptes et combien de facteurs il faut connaître et manœuvrer pour agir avec pleine efficacité.

2° L'harmonie vitale et l'équilibre de la santé résultent de l'action alternante d'agents naturels successivement contraires. —

Le développement organique et le progrès vital sont la conséquence d'actions naturelles qui procèdent par contrastes rythmés. C'est ainsi que successivement agissent sur le corps : le froid et le chaud, la veille et le sommeil, le jour et la nuit, la diète et l'alimentation, etc.

La thérapeutique naturiste, pour réaliser le perfectionnement vital et rétablir les équilibres organiques troublés par la maladie, devra donc imiter ces procédés naturels et utiliser tour à tour les contrastes du chaud et du froid, du mouvement et du repos, du soleil et de l'ombre, du sec et de l'humide, etc.

C'est dire qu'il conviendra de surveiller non seulement le moment de l'application d'un agent thérapeutique : air, soleil, eau, exercice, mais qu'il faudra également s'attacher à régler les manœuvres de rééquilibrer et les moments de repos organique.

Rien, en effet, ne serait plus nocif que la cure solaire incessante, l'hydrothérapie prescrite sans répit ou sans souci de la réaction, l'exercice poursuivi sans repos suffisants : quotidiens, hebdomadaires et périodiques.

Aussi, dans la pratique courante, *quand on s'aperçoit que la cure de soleil et d'exercices cesse de procurer des progrès ou occasionne des menaces de surmenage à un enfant, il est indiqué de le retirer de la cure pendant un temps plus ou moins long (jours, semaines ou mois, selon les cas), de façon à laisser à son organisme le temps de s'apaiser pour repartir, grâce à la reprise de nouvelles excitations.*

C'est ainsi encore, qu'au cours d'un état fébrile aigu, on peut également avoir l'occasion de suspendre un mode de traitement (maillots froids renouvelés, par exemple), quand on observe de l'arrêt dans l'amélioration ou de l'intolérance, puis d'instituer le pôle thérapeutique opposé (bains chauds), qui, par contraste, redonne de l'élan à l'évolution curatrice.

3° Toute application naturelle doit être méthodique et comporter trois temps. — Il y a d'abord la *préaction* qui évite soit de surprendre l'organisme sans préparation, sans aide pour établir une réponse correcte, soit d'imposer coup sur coup à l'organisme, deux dépenses d'énergie qui risquent de l'épuiser.

C'est ainsi, par exemple, qu'il ne faut jamais faire d'application hydrothérapique froide sur peau froide ou sur un organisme insuffisamment échauffé (la fièvre, l'exercice, le soleil, la sudation artifi-

cielle sont des conditions préparatoires à l'action froide). C'est ainsi encore qu'il ne faut pas commencer une séance d'exercices aussitôt après un repas, une application hydrothérapique, une marche un peu longue ou encore des jeux actifs. Une préaction apaisante (le repos) doit donc séparer toujours deux dépenses d'énergies.

L'action consiste dans l'application proprement dite. Qu'il s'agisse d'un bain d'air ou de soleil, d'une opération hydrothérapique ou d'un exercice, elle sera conduite en tenant compte des circonstances quotidiennes de température, de vent, d'humidité, de sujet, etc. Elle sera modérée et se fera progressivement croissante.

La réaction consiste dans le retour à l'équilibre organique primitif. Elle est surtout l'œuvre de l'organisme, mais elle demande presque toujours à être aidée, selon les circonstances, par du mouvement s'il s'est agi d'application réfrigérante, par une correction hydrothérapique et du repos étendu s'il y a eu échauffement et dépense par l'exercice.

Toute application bien conduite doit donc aboutir à un triomphe organique facile qui se révèle par l'euphorie physique, l'allégresse vitale et la joie de l'esprit.

4° Les applications bipolaires, pour être bien tolérées, doivent être conduites par contraste. — Une excitation ou un contact thermique d'un pôle du corps sont mieux supportés, si, d'une façon alternée ou simultanée, on agit sur l'autre extrémité, en sens contraire. Du contraste des actions bipolaires opposées, résulte, en effet, l'équilibre au centre du corps.

Donnons-en des exemples. Les exercices respiratoires méthodiques, avec mouvements des bras, sont facilités si les membres inférieurs sont au repos et vraiment fatigants si on les combine à la course. De même, au cours de la leçon d'exercices physiques, il est indiqué de faire alterner les exercices qui utilisent les bras, avec ceux qui emploient surtout les jambes.

Les contacts hydrothérapiques froids de la partie supérieure du corps sont mieux endurés si les pieds sont baignés dans une cuvette d'eau chaude. La marche dans la rosée froide est mieux tolérée si le thorax est vêtu. Une application hydrothérapique qui commence par le tronc (douche) doit finir par les pieds. Une affusion qui débute par les pieds doit se terminer par les mains. (Voir plus loin). Une lotion qui commence par les bras, se donne les pieds dans l'eau ou se termine par un bain de pieds. Les bains d'air froids du thorax sont mieux acceptés si le sujet est vêtu de bas et d'un pantalon.

La cure solaire totale donne de la congestion céphalique et thoracique, si les pieds sont emprisonnés dans des chaussures opaques. Elle ne donne jamais ces ennuis, si l'on prend l'indispensable précaution d'aller pieds nus ou avec des sandales ajourées.

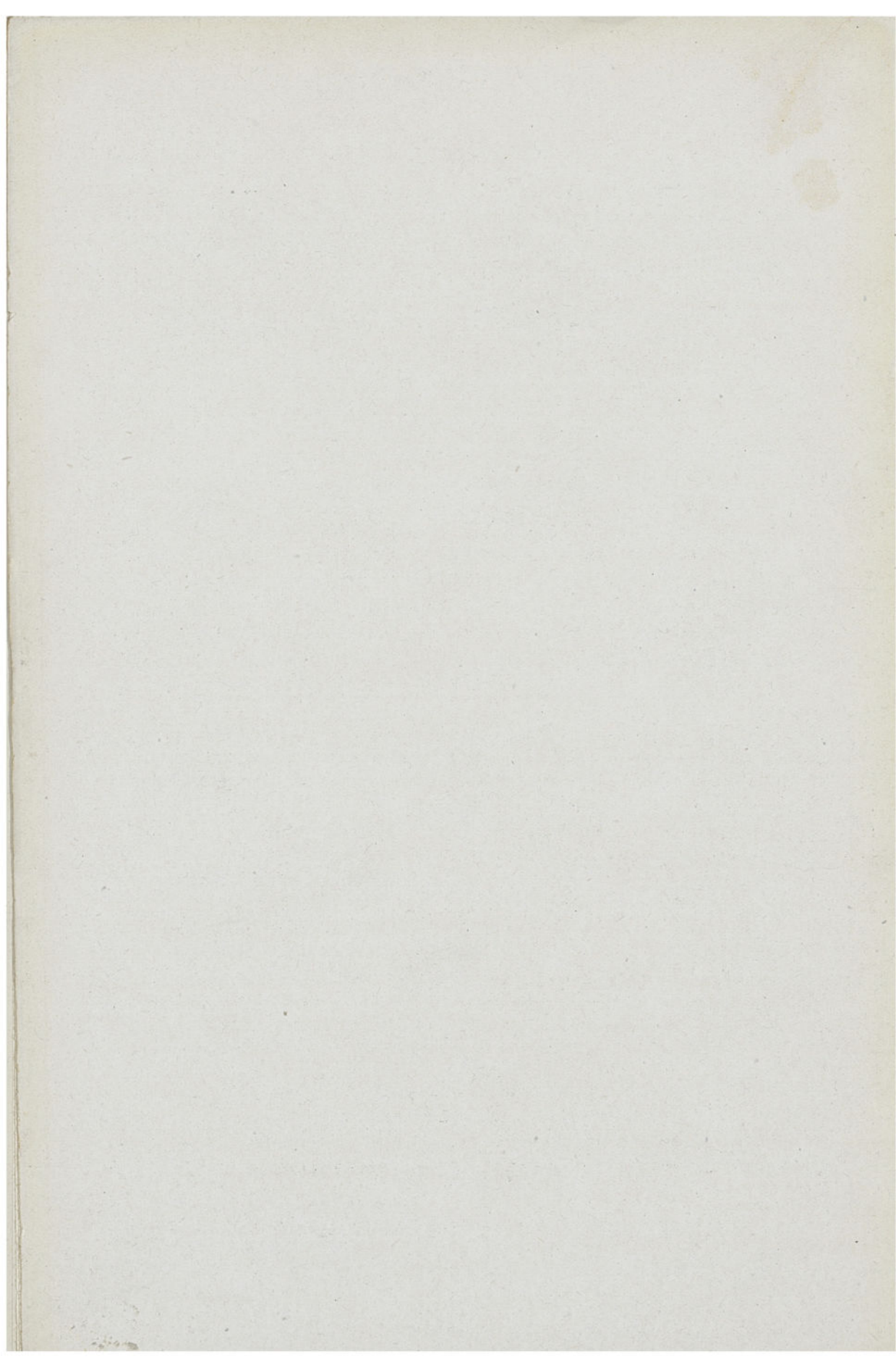
5° Les enfants sont des organismes en construction qui ne s'accommodent d'aucun excès. — En matière d'alimentation, les enfants tolèrent plus mal l'alimentation trop copieuse et la diète un peu prolongée que les adultes. La suralimentation leur est très nocive. L'alimentation solide précoce les rétablit rapidement, aussitôt passée la phase aiguë des maladies.

En ce qui concerne la cure par les agents naturels, il faut bien savoir que les enfants jouissent de petites disponibilités énergétiques, parce que leurs organismes sont encore incomplètement développés. Ils supportent mal les exercices d'endurance, les efforts musculaires violents, les séances prolongées, les mouvements éducatifs trop répétés, les longues tenues de positions, les exercices avec engins, les écarts trop grands de température. Ils sont très exubérants, mais vite fatigables, si on les contraint à l'exercice monotone ou prolongé. Ils sont plus agités que moteurs. Leur organisme qui se construit ne peut admettre les actions rudes ou trop continues qui dégradent les tissus et surmènent le système nerveux.

Il importe encore de savoir que le besoin de chaleur est grand dans le jeune âge. Tout ce qui pousse a besoin d'une douce tiédeur. On ne demandera donc pas aux enfants de supporter le grand vent, le grand froid, l'eau trop fraîche, de la même façon que les adultes.

Le surmenage, l'anorexie, la fièvre, l'amaigrissement, l'anémie, l'arrêt de développement et l'aptitude morbide se produiraient si l'on ne tenait pas compte de ces nécessités d'application modérée et rythmée des agents naturels chez les enfants.

Mais, par contre, toute opération naturiste qui agit d'une façon douce, pondérée, variée permet d'obtenir des gains de vitalité, des accroissements physiques et des bienfaits psychiques surprenants. Car, d'instinct, l'enfant aime le plein air, le mouvement libre et varié, les jeux et les chants, l'éducation et l'hygiène naturelles.



CHAPITRE IV

La cure solaire

Nous nous abstenons ici de considérations historiques sur l'héliothérapie et d'études physico-chimiques des rayons solaires, parce que ces digressions n'offrent aucun intérêt pratique. Qu'il nous suffise de rappeler que la cure solaire n'est pas une nouveauté thérapeutique, mais un traitement naturiste traditionnel, puisqu'il remonte à Hippocrate et de signaler que c'est surtout par Rikli ¹, empirique d'origine suisse, que de nos jours, la cure solaire fut instituée, en tant que méthode curative naturelle, judicieusement comprise et réglée.

Le bain de soleil consiste dans l'exposition méthodique de la majeure partie ou de la totalité du revêtement cutané, au contact direct des rayons solaires. Il rend la peau à son élément naturel de vie, d'excitation et de nutrition : l'air ensoleillé, et replace ainsi l'organisme dans ses conditions naturelles d'existence.

Les rénovations, cicatrisations et guérisons que l'on observe à la suite du traitement héliothérapique sont le fait de l'exaltation des forces vitales du sujet et du relèvement de ses résistances spontanées. Le soleil, en effet, n'est pas un pseudo-médicament ou antiseptique local ; il agit avant tout par l'intermédiaire des forces organiques régénérées. C'est pourquoi son application doit être non pas locale, mais générale.

Enfin, on doit considérer le soleil, non pas comme un simple agent de guérison pour certaines maladies spéciales, mais surtout comme un moyen héroïque de cultiver la vitalité et la santé de tous les individus normaux et bien portants, petits et grands. Aussi, la pratique régulière du bain de soleil devrait-elle entrer dans les usages courants.

1. Rikli. *Médecine naturelle et bains de soleil*. 1905. Bridel, éditeur, Lausanne.

Installation. — Elle est facile à créer là où on se trouve. On peut, en s'abritant des regards indiscrets derrière une couverture disposée sur l'appui de la fenêtre, donner le bain de soleil en chambre. Un balcon ou une terrasse isolés par des toiles tendues peuvent servir également. Le sujet s'allongera à terre sur un mince matelas ou une couverture ou encore sur une chaise longue en osier qui rendra le bain moins brûlant à cause de la circulation de l'air autour du corps. Il prendra soin de

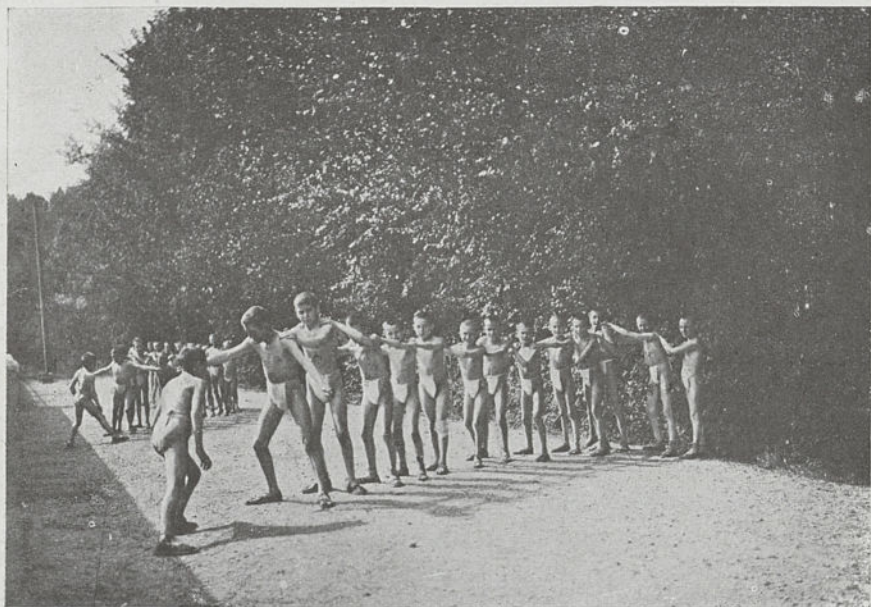


Fig. 1. — Brevannes. — Le terrain de cure. Le jeu : au loup !

s'abriter la tête à l'ombre projetée par un écran ou par la muraille. Il pourra encore se tenir assis sur une chaise ou mieux se promener et se déplacer pour offrir successivement les différentes parties du corps aux rayons solaires. Quand cela est possible, un coin de jardin abrité du vent par des arbres, un mur, une palissade en bois ou des toiles est préférable. Si l'on doit entraîner une collectivité, une allée longue de 60 à 80 mètres et large de 6 à 10 mètres avec un coin d'ombrage est nécessaire (fig. 1).

Chez les enfants, la technique du bain doit varier selon qu'on a affaire à de petits ou à de grands enfants, à des sujets valides ou à des malades immobilisés.

§ 1. — TECHNIQUE A L'USAGE DES TOUT PETITS (2 A 5 ANS)

Recommandations générales. — Les tout jeunes enfants sont comparables à de jeunes plants de végétaux délicats. De même que ces derniers, trop tendres et trop peu racinés encore, exigent d'être abrités avant d'être repiqués en plein air, de même les enfants pendant la première et même la seconde année demandent à être garantis des grands écarts atmosphériques, c'est-à-dire autant du grand froid, du grand vent que du plein soleil. Ils sont encore trop frêles pour opposer une réaction suffisante aux fortes radiations solaires et pour s'assimiler un aussi riche aliment. C'est après 18 mois seulement que l'on peut commencer leur entraînement héliothérapique, en les couvrant de vêtements légers et courts qui leur laisseront, en temps habituel, les bras et les jambes nus.

Chez certains, la véritable cure solaire pourra débiter vers l'âge de 2 ans, chez d'autres plus susceptibles à toutes les excitations (tempéraments nerveux et nerveux-lymphatique) il sera même préférable d'attendre de 3 à 5 ans. Il y aura lieu, entre autres, de se méfier de la cure solaire menée d'une façon trop rapide ou trop prolongée ou encore donnée trop tôt, chez certains petits arthritiques hyperexcitables et hyperépuisables qui doivent recevoir à un taux modéré tous les genres d'excitation (alimentaire, solaire, hydriatique, motrice, psychique). Ce sont des natures délicates, qu'un aliment trop fort ou trop copieux, qu'un soleil trop vif, un trop grand vent, une trop longue marche ou encore une trop vive excitation psychique mettent à bas et placent en inhibition digestive, en déficit de poids et en aptitude morbide. De plus, en règle générale, les petites filles réclameront des applications moins énergiques que les garçons. Dans tous les cas, on ne saurait se montrer trop patient, trop prudent dans les premières séances d'insolation et dans la progression du déshabillage, chez les tout petits enfants.

On choisira un endroit bien abrité (balcon ou terrasse entourés de toiles, à la ville ; coin de jardin entre taillis ; espace délimité par des toiles en plein air) pour donner les bains de soleil. Les jours de grand vent frais, l'insolation se fera dans la chambre, fenêtre ouverte. De temps en temps l'enfant devra pouvoir se retirer à l'ombre. En tout cas, il restera toujours bien surveillé et on se tiendra prêt à le recouvrir, s'il survenait un coup de vent ou une ondée. Une brise tiède est

bien tolérée, elle tempère même l'ardeur du soleil. Un vent un peu frais exige qu'on abrite l'enfant aussitôt.

Déshabillage, adaptation et pigmentation progressifs. — Les bains de soleil seront donnés d'une façon lentement progressive, en commençant par l'exposition des extrémités (bras et jambes) au cours des premières séances, de façon à obtenir la pigmentation et l'accoutumance progressives et à éviter les coups de soleil et les fatigues de réaction excessive. Le contrôle de la pigmentation est le meilleur moyen de régler les étapes de l'insolation. Toute zone pigmentée peut être considérée comme immunisée contre les coups de soleil et les enfants qui se pigmentent vite sont d'ordinaire ceux qui assimilent le mieux l'énergie solaire et qui bénéficient le plus de son application. Toutefois les enfants blonds se pigmentent beaucoup moins vite que les bruns.

A toutes les étapes de la cure, les petits enfants auront *les pieds nus* (avec ou sans sandales très ajourées) et *la tête couverte* d'un chapeau de toile ou de paille. Au cours des premières expositions, une robe courte protégeant le tronc et les épaules sera gardée. On en relèvera les manches pour exposer les avant-bras et les bras en même temps que les jambes. Une fois le début de la pigmentation obtenue sur les membres, on enlèvera la robe aux séances suivantes, de façon à obtenir le dégagement des épaules, de la nuque et du haut de la poitrine. On attendra encore le début de pigmentation de ces zones. Puis on enlèvera le pantalon et on ne laissera qu'une courte chemisette flottante, qui sera peu à peu relevée avec des épingles pour exposer le bas du tronc. A la dernière étape on arrive à l'exposition de la poitrine et l'enfant peut être totalement nu ou simplement vêtu d'un pagne ou d'un petit caleçon de bain ou encore d'un très court pantalon. Les garçons et les sujets bilieux s'accoutument vite de la nudité. Les fillettes et les sujets délicats (nerveux-lymphatiques) seront vêtus, avec avantage, d'une chemisette très ajourée en tulle grec.

Technique et durée du bain. — La durée des expositions ne peut être réglée d'une façon mathématique, nous étudierons dans un moment les nombreuses raisons qui en commandent les variations. D'une façon générale, les premières séances seront très courtes, de 3 à 10 minutes, deux fois par jour, vers 2 ans ; de 5 à 15 minutes au-dessus de 2 ans. Les meilleures heures sont le matin de 9 heures à 10 heures et demie et le soir de 2 heures à 4 heures. La séance de l'après-midi sera

plus courte que celle du début de la matinée. Puis, on les augmentera peu à peu et très lentement. Enfin, point capital, le bain sera pris, autant qu'il sera possible, en mouvement. L'enfant remuera, marchera ou jouera comme il lui plaira, de façon à pouvoir exposer tour à tour les diverses surfaces de son corps.

En cure collective, les petits enfants préfèrent soit courir dans l'herbe à la recherche des fleurs et des sauterelles (fig. 2), soit rester



Fig. 2. — Brévannes. — La cure solaire des enfants de 3 à 5 ans, sur la pelouse.

accroupis ou assis à jouer au sable (fig. 3). S'il restent immobiles à faire des pâtés de sable, la personne chargée de les surveiller doit alors les déplacer de temps en temps, comme des paquets pour les changer d'orientation.

Les premiers bains peuvent être donnés plus longs d'emblée dans la région parisienne, si la cure débute avec le soleil doux de printemps. La pigmentation suit alors automatiquement les progrès de la force solaire.

Une fois la pigmentation totale obtenue (il faut d'ordinaire 3 à 4 semaines), les enfants peuvent rester en cure totale, 1 à 2 heures par jour. Toutefois, il est bon de les laisser ou de les faire se retirer à l'ombre, de temps à autre, pour panacher le bain et de guetter le moment où ils paraîtraient incommodés (arrêt du jeu, forte sueur,

rougeur accentuée) pour les rhabiller plus ou moins. En effet, c'est surtout dans le jeune âge qu'il faut craindre le surmenage héliothérapique, parce qu'il risque de provoquer de fâcheux épuisements. C'est pourquoi, chez les sujets vite fatigables, surtout si l'été est vigoureux, il est même plus sage de s'en tenir au seul bain du matin. Le souci d'agir avec pondération et d'individualiser soigneusement la cure devra donc toujours s'imposer à l'esprit.

Si le soleil vient à manquer pendant quelques jours, il convient de reprendre l'exposition un peu en dessous du temps auquel on était arrivé.



Fig. 3. — Brevannes. — La cure solaire des enfants de 3 à 5 ans. Le jeu de sable.

Conclusion du bain. — Si l'insolation a été courte ou l'éclat solaire atténué, l'enfant peut être simplement rhabillé. Mais, d'ordinaire, il est mieux de terminer le bain de soleil par une application hydrothérapique douce et discrète. Au début on se contentera d'un simple bain de pieds dans l'eau de pluie tiédie au soleil, ou d'un barbotage au bord de l'eau, si l'on se trouve à la mer. Puis on accompagnera le bain de pieds d'une lotion des jambes et finalement on pratiquera une lotion générale avec la main nue, humectée d'eau tiédie au soleil, en laissant l'enfant se sécher spontanément. Enfin, après rhabillage, on fera se reposer l'enfant pendant au moins un quart d'heure:

§ 2. — TECHNIQUE A L'USAGE DES GRANDS ENFANTS VALIDES
6 A 15 ANS

Préaction apaisante. — Jamais les enfants ne devront commencer la cure solaire aussitôt après un repas, une longue marche ou des jeux actifs, ou encore s'ils se trouvent en sueur. Ils devront d'abord être préparés par un quart d'heure à une demi-heure de repos, qu'ils prendront assis ou mieux étendus à la chaise longue.

Adaptation et déshabillage progressifs. — Si les enfants arrivent de la ville ou viennent de changer de climat, il est nécessaire de les

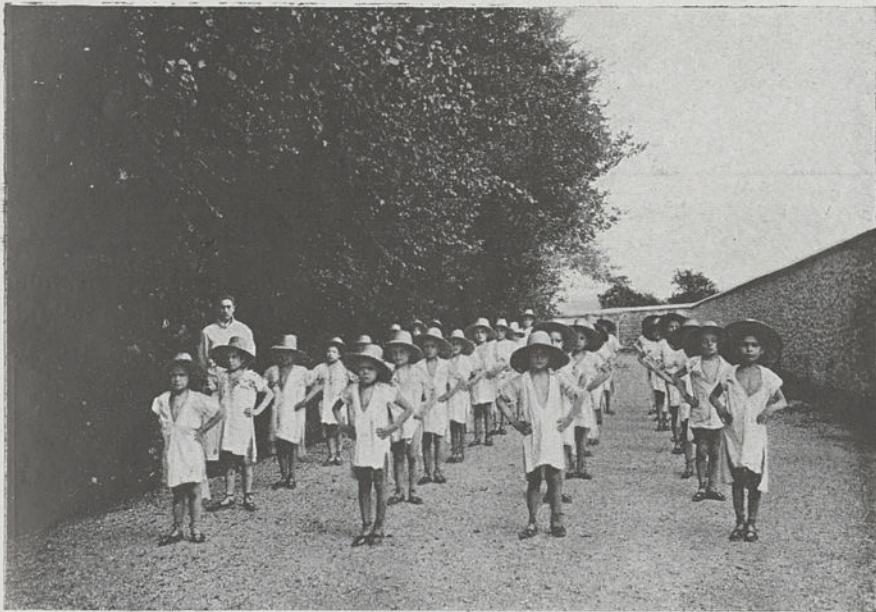


Fig. 4. — Brevannes. — Un groupe de garçons en costume préparatoire.

habituer d'abord au grand air et de les surveiller pendant une huitaine de jours (courbe de température, de poids, analyse d'urines, examen viscéral, diagnostic du tempérament) pour juger déjà de leurs aptitudes individuelles. Au cours des premières séances les sujets garderont leurs chemises, dont ils relèveront les manches. Ils porteront un large chapeau de paille et, point capital, seront chaussés de sandales ajourées ou seront nu-pieds (fig. 4). Puis, la chemise sera retirée

chaque jour un peu plus longtemps et finalement on pourra aboutir aux costumes suivants.

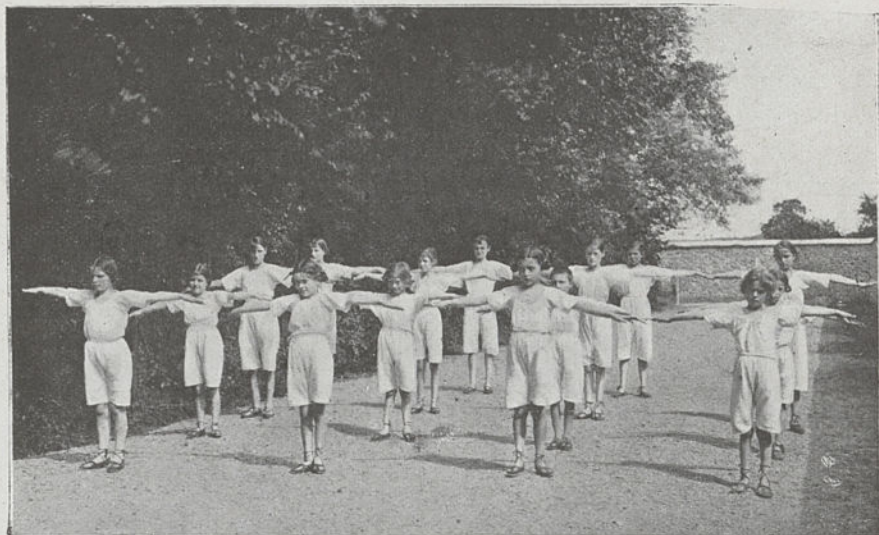


Fig. 5. — Brévannes. — Un groupe de filles en costume préparatoire.

A Brévannes, comme nous ne disposions d'aucun crédit, nous avons utilisé chez les garçons, des compresses d'hôpital en toile de

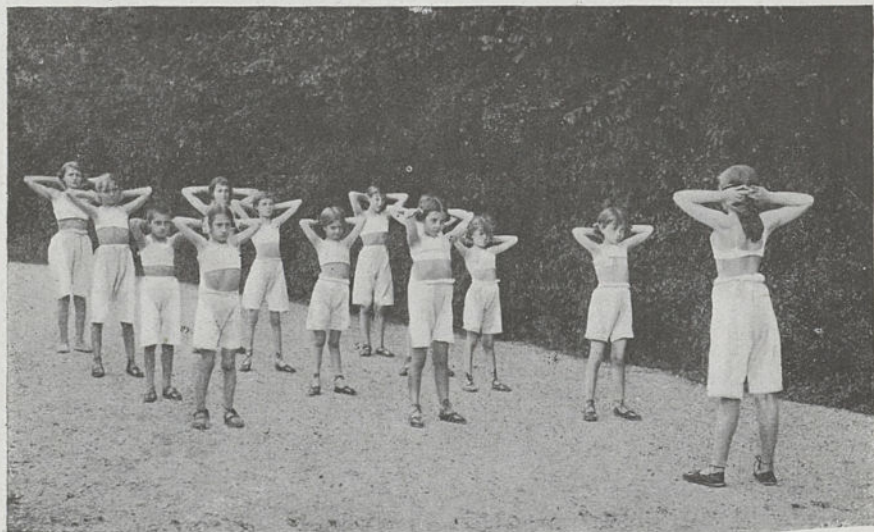


Fig. 6. — Brévannes. — Un groupe de filles en costume définitif.

0, 60 sur 0,15 pour en fabriquer des pagnes. Deux cordons furent cousus aux angles de l'une des extrémités. Le pagne, passé entre les cuisses, fut maintenu par les cordons enroulés autour de la taille et noués dans le dos en enserrant entre deux nœuds l'extrémité libre de la compresse pour éviter qu'elle glisse. En milieu non hospitalier, on se servira de préférence, de caleçons de bain courts.

Les filles, entraînées d'abord avec leur chemise et leur pantalon (fig. 5), porteront plus tard leur pantalon relevé par en haut en l'enroulant autour de leur cordon de taille et un petit soutien-gorge en toile, qui protégera seulement le devant de la poitrine et se fixera par de minces épaulières et une épingle postérieure (fig. 6).

Les filles protégées par leur chevelure se passent vite de chapeau. Parmi les garçons, seuls les nerveux le gardent assez longtemps, les autres arrivent le plus souvent à n'en plus porter, dès qu'ils sont pigmentés.

Action. — L'enfant, avec son pagne et sa chemise aux manches relevées, jouera au soleil environ 10 minutes, matin et soir, les deux premiers jours.

Le 3^e jour : 15 minutes ; on attachera les pans de la chemise pour exposer les cuisses.

Le 4^e jour : 20 minutes ; on retirera la chemise pendant les dernières cinq minutes du bain.

Le 5^e jour : 25 minutes ; on enlèvera la chemise pendant les dernières 10 minutes.

Le 6^e jour : 30 minutes.

Du 7^e au 10^e jour : 35 minutes, avec 10 à 20 minutes d'exposition totale.

Vers le 12^e jour, on retirera la chemise d'emblée.

Ces temps d'exposition progressive n'ont rien de mathématique. Ils doivent varier un peu suivant les heures de la journée, l'état d'agitation ou de transparence de l'atmosphère, les saisons, les années, les climats et enfin selon l'âge, le sexe et le tempérament des sujets. On se guidera simplement sur la progression étudiée qu'ils expriment.

Nous répétons que si la cure débute au printemps, les tolérances se montrent plus grandes, à cause de la moindre intensité des rayons solaires. On peut alors faire d'emblée d'assez longues expositions, le sujet se pigmentant en proportion de l'éclat solaire régulièrement croissant.

Les progressions doivent être plus étudiées dans les climats marins et montagneux, où le soleil est plus ardent.

Enfin, il faut savoir que d'une année à l'autre, l'intensité de l'éclat solaire peut se modifier au même endroit ¹. Par les étés torrides, la cure solaire se fait violente par rapport aux étés où le rayonnement solaire est faible ; aussi, n'est-on jamais sûr d'obtenir des effets comparables d'une année à l'autre, ni de pouvoir appliquer des temps d'exposition identiques.

Les meilleurs guides pour régler les débuts de la cure sont les menaces d'érythème et les progrès de la pigmentation. Dans le premier cas, on raccourcit les séances ou on fait remettre la chemise de l'enfant. Dans le second, on peut accélérer le déshabillage et prolonger les expositions.

La durée des séances variera également selon les mêmes conditions de saison, d'année, de climat et de tempérament. Dans notre climat, deux bains quotidiens d'une durée moyenne de trois quarts d'heure sont suffisants pour vitaliser et transformer les enfants. La séance du matin sera utilisée pour exécuter les exercices physiques que nous allons décrire bientôt. Le soleil est trop vif l'après-midi pour exiger des enfants des efforts musculaires méthodiques. Ils joueront sans excès et se promèneront à leur gré, tantôt à l'ombre, tantôt au soleil.

La cure doit, en effet, se prendre en mouvement. Les déplacements font exposer tour à tour toutes les zones du corps et ils évitent les coups de soleil qui surviendraient par l'exposition non rythmée d'une seule région. De plus, ils rafraîchissent et font mieux tolérer le rayonnement solaire. On apprendra aux enfants, à passer momentanément à l'ombre des arbres pour panacher le bain, chaque fois qu'ils ressentent une cuisson désagréable. Enfin, on surveillera les menaces d'érythème, pour faire recouvrir ceux qui en présenteraient.

On enseignera aux enfants à exposer le dos plus que la face ventrale (d'ordinaire, ils le font même d'instinct). La plus forte pigmentation dorsale est en effet une loi naturelle : tous les animaux présentent une coloration plus accentuée sur le plan dorsal que sur le ventral.

Réaction par l'hydrothérapie et le repos. — Le bain de soleil excite les réactions nerveuses et vasculaires et produit une stimulation générale qui se traduit assez souvent par une élévation momentanée de température (quelques dixièmes à un degré), de l'accélération du pouls et de la respiration.

1. Voir : *Les rythmes dans la nature*, in : P. Carton. — *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturalistes*.

Après le bain, on a recours à une application hydrothérapique dans le but d'opérer le rééquilibrage d'une façon physiologique, en aidant l'organisme à reprendre son allure habituelle.

Au début, on donnera un bain de pieds avec lotion des jambes (fig. 7 et 8). Plus tard, on passera à la lotion générale, puis à l'affusion ou



Fig. 7. — Brévannes. — Le bain de pieds au soleil, le matin.

arrosage général au goulot ou à la pomme d'arrosoir. Des sujets très-résistants peuvent même prendre un très court demi-bain d'eau tiédie au soleil, avec affusion des épaules. Au bord de la mer, un bain de mer peut être donné, après le bain de soleil.

La lotion générale sera pratiquée de la façon suivante (fig. 9). L'enfant, placé devant le récipient contenant l'eau, recueillera un peu d'eau dans le creux de sa main droite, l'étalera sur son membre supérieur gauche, depuis le moignon de l'épaule jusqu'au poignet, en le frictionnant fortement sur toutes ses faces jusqu'à ce qu'il ne conserve plus qu'une légère humidité. Recueillant un peu d'eau dans le creux de la main gauche, il pratiquera la même lotion-massage du bras droit. Prenant ensuite très peu d'eau dans les deux mains, il l'étalera sur la face antérieure de la poitrine, depuis les clavicules jusqu'au

bas-ventre, en frictionnant méthodiquement et énergiquement les pec-

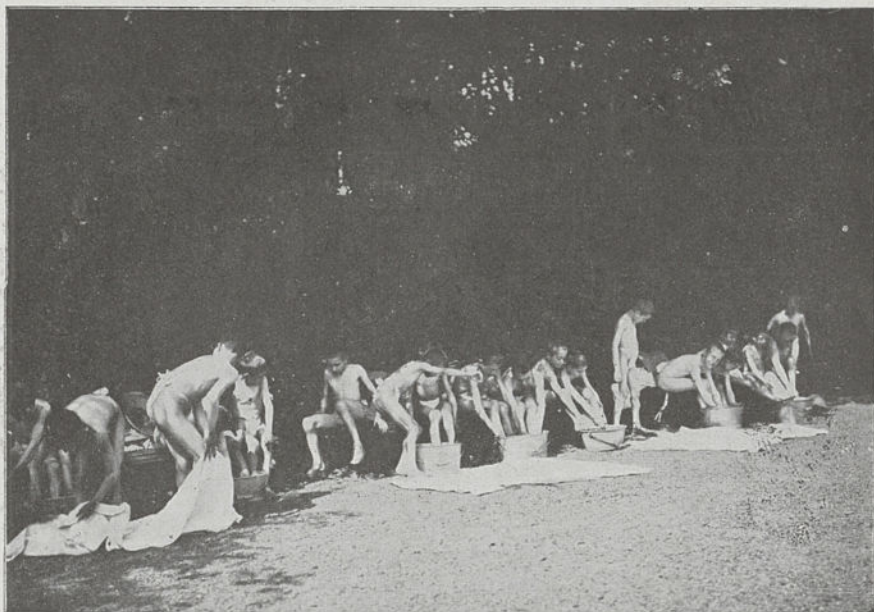


Fig. 8. — Brévannes. — Le bain de pieds à l'ombre, l'après-midi.

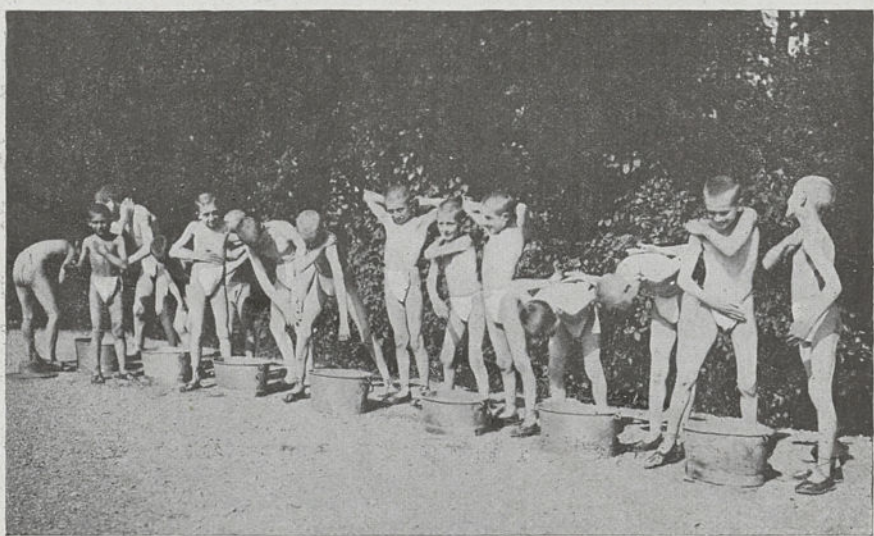


Fig. 9. — Brévannes. — La lotion méthodique.

toraux, les côtes, les flancs, l'abdomen, jusqu'à production d'une sim-

ple humidité cutanée. La lotion se poursuit ensuite en jetant un peu d'eau sur la face antérieure des deux cuisses qui sont frottées de toutes parts ; puis on passe aux deux jambes. Enfin, on lotionne la région dorsale, en jetant d'abord un peu d'eau par-dessus les épaules et en frottant les zones sus-scapulaires, puis en mouillant fortement les avant-bras qui sont ensuite tournés dans le dos et qui servent à étendre l'eau sur les omoplates, les reins et les fesses. L'opération se termine par un bain de pieds.

Pour l'arrosage au goulot, on suit la technique suivante. On se

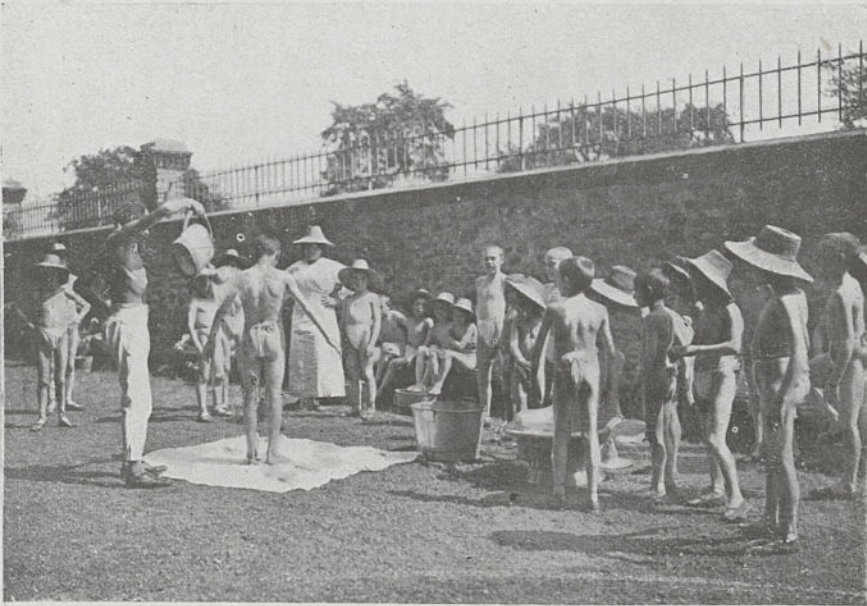


Fig. 10. — Brévannes. — L'arrosage à la pomme.

sert d'un arrosoir de serre, avec goulot effilé. Le sujet se tient sur un drap ou une claie en bois. On commence par la face postérieure en procédant séparément pour chaque moitié du corps. On débute par le talon et on remonte en zigzaguant le long du mollet, de la cuisse, de la fesse, des reins, des côtes, de l'épaule, et on descend le long du bras correspondant, jusqu'aux doigts. On revient au talon opposé et on agit de même façon pour l'autre moitié du corps. Le sujet se tourne alors et on pratique le même arrosage méthodique sur chaque moitié de la partie antérieure du corps, en partant du pied pour aboutir à la main. On épargne la tête.

L'arrosage à la pomme est plus expéditif, plus doux et plus agréable (fig. 10). On arrose d'abord la face postérieure, non plus par moitié, mais totalement, en partant des talons remontant jusqu'aux épaules et, à ce moment, le sujet rassemble ses bras en arrière qui sont alors arrosés. Puis, il se retourne et l'arrosage répart des pieds, remonte sur la ligne médiane jusqu'aux clavicules et se termine sur les bras tendus en avant.

Autant qu'il sera possible, on se servira pour ces diverses opérations d'eau de pluie, chauffée au soleil dans des récipients métalliques.



Fig. 11. — Brevannes. — La lotion à l'ombre, l'après-midi.

Les enfants, tout comme les jeunes végétaux, se trouvent mieux d'être arrosés à l'eau de pluie tiédie au soleil, qu'à l'eau froide de puits ou de source, plus ou moins calcaire. Rien n'est plus facile que de se procurer de l'eau de pluie, en disposant un réservoir sur le trajet des tuyaux de descente des gouttières.

La conclusion hydrothérapique ne peut être réglée à l'avance, ni donnée d'une façon uniforme à tous les enfants d'un même groupe. Le bain de pieds avec ou sans lotion générale convient mieux pour le bain solaire du matin qui produit moins d'échauffement organique. Les arrosages seront réservés aux bains du soir qui auront été ardents. Par

temps modérément chaud, ces opérations se pratiqueront en plein soleil. Au contraire, si la chaleur est forte, on devra les exécuter à l'ombre (fig. 11). Enfin on devra, en tenant compte des circonstances de chaleur, vent, durée du bain, tempérament du sujet, choisir correctement la conclusion hydrothérapique de façon qu'elle se montre simplement rééquilibrante et n'oblige pas l'organisme à des contre-réactions par insuffisance ou excès. D'ordinaire, il n'y a qu'à laisser les enfants choisir eux-mêmes le mode de réaction qui leur est agréable.



Fig. 12. — Brevannes. — A qui le tour d'être arrosé ? A moi ! A moi !

L'instinct est un guide précieux. Ceux qui sont trop impressionnables ou jouissent de petits pouvoirs de réaction choisissent le bain de pieds ou la lotion, d'autres réclament l'arrosage avec insistance (fig. 12).

Les lotions ou affusions s'accompagneront toujours de non-séchage, c'est-à-dire qu'au cours de la lotion ou après l'arrosage, l'eau sera étalée à la surface de tout le revêtement cutané et séchée à l'aide de frictions à la main nue, sans emploi de serviette, jusqu'à production d'humidité simple. La dessiccation s'achèvera par évaporation spontanée. Seuls, les pieds seront essuyés et nettoyés à l'aide de linges.

Après le rhabillage, les enfants iront achever leur apaisement orga-

nique à la chaise longue, dans un endroit abrité du vent et du soleil, pendant une demi-heure environ.

§ 3. — TECHNIQUE A L'USAGE DES GRANDS ENFANTS INVALIDES.

S'il s'agit de sujets immobilisés au lit, par suite d'abcès, d'ulcérations ou de lésions osseuses ou articulaires (mal de Pott, coxalgie, ostéites, etc.), on veillera à apporter encore plus de prudence et de lenteur dans l'exposition progressive et plus d'attention dans l'individualisation de la cure. En effet, la cure solaire avec immobilité est plus forte à supporter, dans les débuts, que la cure avec mouvements.

Les malades seront d'abord acclimatés comme précédemment. On évitera de les exposer, au début, pendant les heures méridiennes. L'insolation sera totale progressivement et non locale. Le soleil est un agent thérapeutique général et non un médicament local, répétons-le toujours. Pour éviter les réactions excessives sur les foyers inflammatoires, il est même indiqué de les exposer en dernier et de les recouvrir de quelques doubles de gaze, au cours des premières séances. La tête sera toujours protégée par un chapeau ou mieux par un écran de toile fixé à distance, de façon à permettre la libre circulation de l'air autour de la tête. On commencera par de courtes séances répétées deux fois par jour (une le matin, une l'après-midi), éloignées d'au moins une demi-heure du commencement ou de la fin des repas. Une fois la pigmentation totale obtenue, la durée d'exposition quotidienne variera, selon les cas, de 1 à 3 heures par jour. *Les séances très prolongées ne sont pas les meilleures.* Il faut en tout garder le juste milieu et le rythme d'applications nécessaires à l'obtention de bons résultats. Voici, établi selon la technique progressive de Rollier¹, un programme d'exposition qui correspond à la moyenne des tolérances individuelles.

Le 1^{er} jour. — Deux séances de 5 minutes sur les pieds seulement.

Le 2^e jour. — Séances de 10 minutes. A la 5^e minute d'exposition, on expose les jambes.

Le 3^e jour. — Séances de 15 minutes. A la 5^e minute, on découvre les jambes; à la 10^e, les cuisses.

Le 4^e jour. — Séances de 20 minutes. A la 5^e minute, on découvre les jambes; à la 10^e, les cuisses; à la 15^e, l'abdomen.

Le 5^e jour. — Séances de 25 minutes. D'emblée sur les pieds et les jambes; à la 10^e minute, on découvre les cuisses; à la 15^e l'abdomen

1. ROLLIER. *La cure de soleil.* Baillière, édit., Paris, 1915.

à la 20^e, le thorax, en recouvrant la région précordiale d'une compresse mouillée d'eau simple, froide.

Le 6^e jour. — Séances de 30 minutes, progressives comme celles de la veille.

Le 7^e jour. — Séances de 35 minutes, d'emblée jusqu'au thorax. A la 25^e minute, exposition du thorax.

Le 8^e et le 9^e jour. — Séances de 35 et 40 minutes. A la 25^e minute, exposition du thorax.

A partir du 10^e jour. — On pourra continuer à augmenter les séances de cinq minutes par jour, jusqu'au point de tolérance du sujet. On donnera des séances plus courtes chez les enfants chétifs, les filles, les grands nerveux et grands lymphatiques.

A partir du 15^e jour. — L'exposition pourra se faire totale d'emblée.

Chaque fois que les sujets seront assez valides (sans extension continue) pour se déplacer sur le lit, ils se tourneront sur eux-mêmes à plusieurs reprises, pour exposer les faces antérieure et postérieure de chaque segment du corps, pendant le temps d'exposition qui lui est assigné. Et on veillera à exposer davantage les régions dorsales, parce que la forte pigmentation dorsale est plus naturelle, plus physiologique, plus facile à obtenir et plus bienfaisante.

Chaque bain se terminera par une lotion discrète exécutée par le sujet lui-même ou par une infirmière, à l'aide d'eau tiédie au soleil.

§ 4. — TECHNIQUE A L'USAGE DES TUBERCULEUX PULMONAIRES

L'insolation thoracique directe et exclusive constitue une erreur et un danger, chez les tuberculeux pulmonaires.

Tous les sujets atteints de tuberculose pulmonaire fermée, au premier degré, avec simples modifications respiratoires, d'induration des sommets, de reliquats de pleurésie ou encore d'adénopathie trachéo-bronchique peuvent être mis en cure solaire de plein air et en cure d'exercices, à l'égal des enfants convalescents d'affection médicale générale.

Les tuberculeux qui présentent des râles, craquements ou frottements des sommets seront mis à la cure solaire en galerie (fig. 13). Ils sont justiciables du demi-bain solaire inférieur seulement, donné progressivement en suivant la technique que nous venons d'exposer pour les invalides. Mais, on devra arrêter l'exposition au niveau de l'appendice xiphoïde en avant et de la pointe des omoplates en arrière, pour

éviter les incidents de congestion pulmonaire, et ne pas dépasser deux heures d'exposition quotidienne.

Parmi les cavitaires, on ne pourra mettre en cure que ceux qui présentent des cavernes limitées et un état général encore assez satisfaisant.

Enfin, ceux qui, atteints de lésions ouvertes peu profondes (2^e degré-léger), se seront montrés, au cours du demi-bain inférieur, les plus



Fig. 13. — Brevannes. — La cure solaire en galerie. Le demi-bain solaire inférieur.

aptes à bénéficier de la cure solaire, pourront être entraînés à la cure totale, prise en marchant modérément en plein air, à la condition de porter un large chapeau qui leur abrite les épaules. Mais, ils ne devront se livrer à aucun exercice respiratoire, à aucun mouvement

trop actif, à aucun jeu fatigant pendant ou entre les séances. En effet, les ulcérations pulmonaires ne s'améliorent jamais et les signes d'auscultation s'aggravent souvent par le fonctionnement local intensifié, même si l'état général paraît plus satisfaisant.

§ 5. — INCIDENTS DE CURE SOLAIRE

L'érythème solaire ou coup de soleil s'observe dans les cas d'exposition trop rapidement progressive et plus particulièrement chez les sujets lymphatiques ou sanguins-lymphatiques. Ces enfants se reconnaissent à leur peau très blanche, à leur main large et molle, à leur allure indolente, à leurs formes enveloppées de tissu adipeux, aux taches de rousseur qu'ils portent sur le nez et les joues. On doit les surveiller plus spécialement pendant les premières séances. C'est surtout sur les bras, les pectoraux ou les épaules que se produisent les menaces d'érythème. On les enraye en faisant remettre la chemise, après une légère lotion à l'eau simp'c. Rarement, on peut rencontrer un érythème généralisé scarlatiniforme qui est justiciable de l'arrêt de la cure pendant 2 ou 3 jours, puis d'une reprise plus étudiée. Les sujets nerveux qui ont la peau grisâtre et surtout les bilieux à peau brune font rarement de l'érythème et supportent vite le contact solaire prolongé.

Des troubles congestifs légers, consistant surtout en forte rougeur faciale avec sudation, peuvent être notés au début de la cure, chez les enfants très sanguins. Il convient, en pareil cas, de modérer le mouvement qu'ils se donnent, de veiller à ce qu'ils aient les pieds bien aérés (sandales ajourées), la tête couverte et à ce qu'ils panachent le bain en passant fréquemment à l'ombre. D'ailleurs ces tendances congestives durent peu et on est tout surpris de constater que des enfants, qui étaient écarlates les premiers jours, bénéficient rapidement des effets régulateurs et dépléthorisants de la cure naturelle, en présentant la même mine rosée que les autres, au bout de quelques séances.

Quant aux tuberculeux à lésions ouvertes, nous n'avons jamais eu l'occasion de noter des accidents congestifs pulmonaires, au cours du demi-bain inférieur, parmi ceux que nous avons conduits progressivement et sans insolation thoracique. Enfin, ce qui aide beaucoup à empêcher l'éclosion des accidents congestifs, c'est la surveillance du régime alimentaire (minimum de viande et de légumineuses, pas de viande crue ni de suralimentation), de la circulation intestinale (laxa-

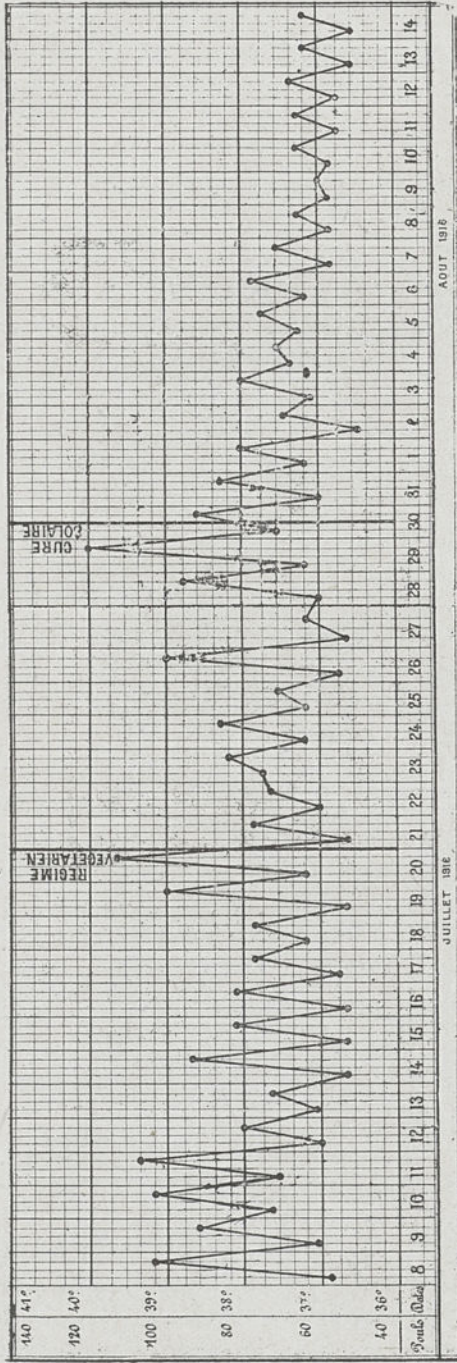


Fig. 14. — Brévannes. — Mal de Pott avec abcès par congestion fistulisé. Ostéite du fémur fistulisée. Cachexie. Arrêt de la fièvre et amélioration considérable par le régime végétarien et la cure solaire immobile. Le malade est sorti valide (D... Georges, 9 ans ; Pav. Villemain).

tifs doux en cas de rétention) et l'abstention de tout médicament (huile de foie de morue, sirops toniques, arsenic, etc.).

La *fatigue générale* avec pâleur, insomnie, agitation nocturne, migraine, anorexie et état sublébrile peut être observée quelquefois chez des sujets ou nerveux, hyperimpressionnables ou lymphatiques très indolents. Ces enfants ne peuvent être entraînés à l'égal des autres. Il faut chez eux rythmer, de temps en temps, les expositions par des intervalles de quelques jours de repos ou les faire plus courtes et moins nombreuses (le matin seulement, par exemple). S'ils sont vraiment abattus, quelques jours de repos au lit, des grands bains chauds et le régime liquide (lait, bouillon de légumes, bouillies d'orge) les remettent vite sur pieds.

§ 6. — LES EFFETS DE LA CURE SOLAIRE.

Le relèvement de la *vitalité générale* est l'effet dominant de la cure solaire. Il se traduit par une euphorie générale, une allégresse de vivre qui éclate sur les vi-

sages, qui se manifeste par le désir ardent des heures de cure et par une vivacité des allures qui contraste avec les mines ternes et les gestes las des périodes antérieures à la cure.

L'accroissement de l'appétit et des facilités de digestion est un fait général et frappant. Les enfants dévorent littéralement et ne présentent pour ainsi dire plus de troubles d'embarras gastrique ou intestinal.

La culture des immunités naturelles se manifeste par des résultats probants. Les enfants valides cessent de donner prise aux épidémies intérieures de fièvre éruptives et d'angine. Les infirmeries se vident.

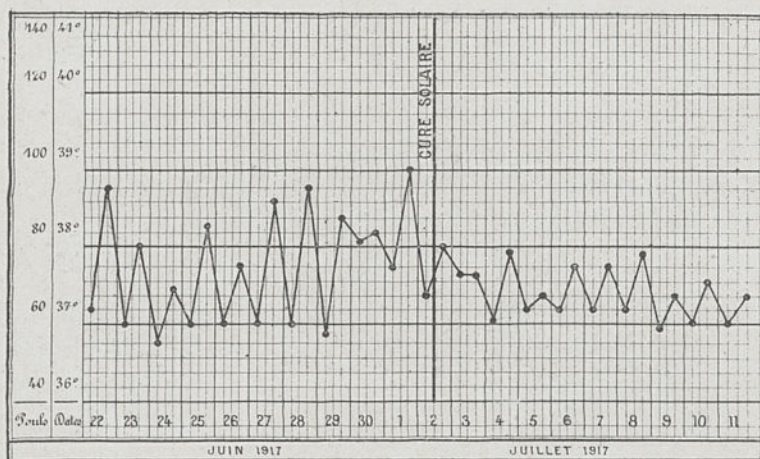
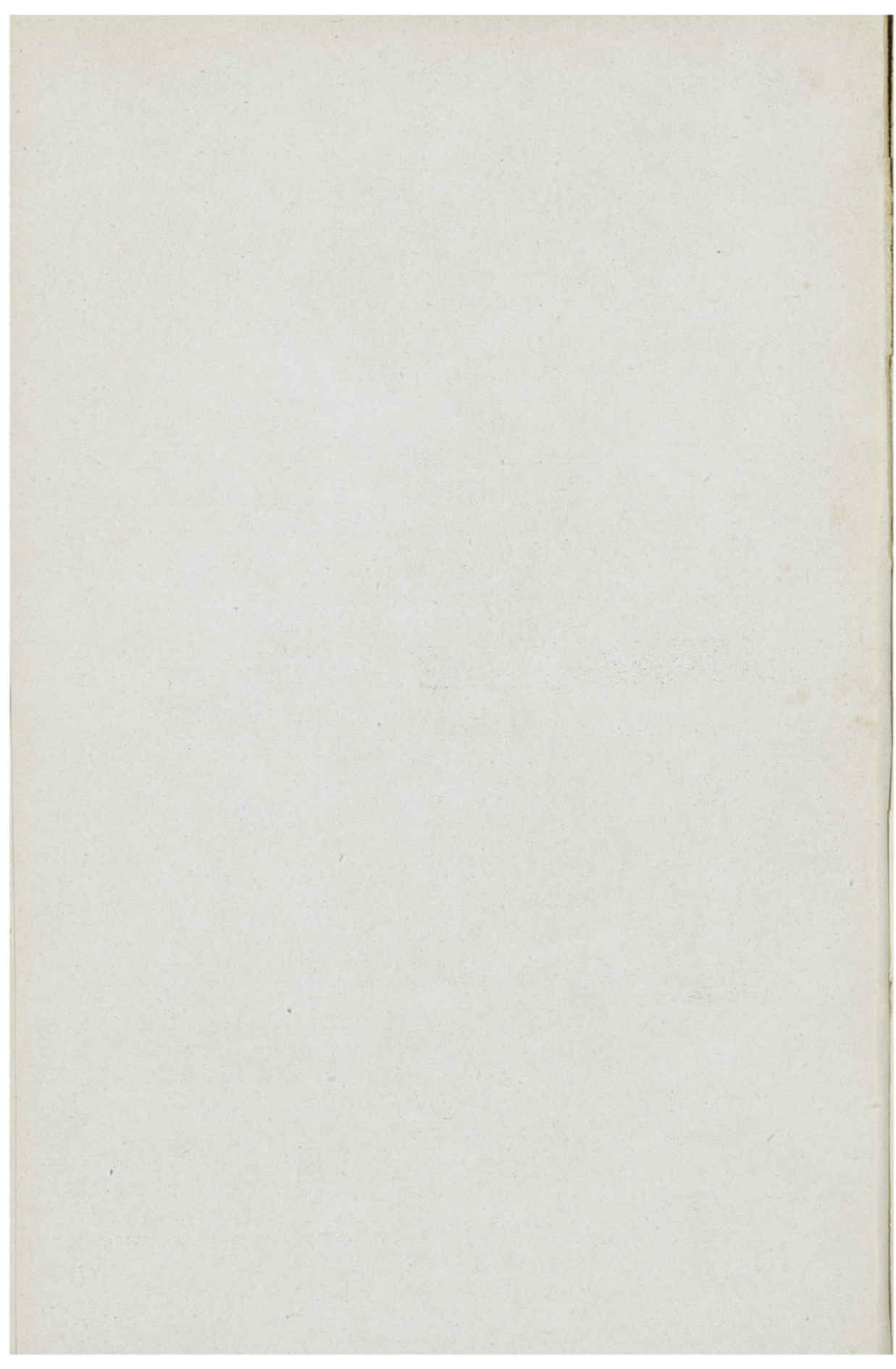


Fig. 15. — Brévannes. — Tuberculose pulmonaire bilatérale au 2^e degré. Abaissement de la température et amélioration locale par la cure solaire en galerie (demi-bain inférieur). (R... Félix, 7 ans ; Pav. Villemin).

Dans bien des cas, les tuberculeux chirurgicaux voient leurs fistules tarir peu à peu, leur fièvre tomber (fig. 14), leurs plaies devenir indolores et se cicatriser. Enfin, chez les tuberculeux pulmonaires à lésions ouvertes, mis en cure immobile, nous avons noté presque constamment une amélioration de l'état général et de l'appétit, avec accroissement régulier du poids et assez souvent la cessation progressive de la fièvre à grandes oscillations (fig. 15), en même temps que la diminution des expectorations et des signes d'auscultation.



CHAPITRE V

La cure d'exercices physiques

La culture purement musculaire ne confère presque jamais la santé physique. On peut être fort, soulever de gros poids, réaliser une performance remarquable, manœuvrer mathématiquement, réussir des acrobaties aux agrès et, malgré cela, posséder une pauvre vitalité, de faibles défenses naturelles et une pitoyable santé.

Le but que l'on doit se proposer en exerçant des enfants, ce n'est donc pas de créer des athlètes complets ou des acrobates ou de petits automates, de brillantes mécaniques pour exhibitions, mais surtout de développer la vitalité, de régénérer les résistances vitales et somme toute de transformer les sujets anémiés et débilités par les fautes de civilisation, en êtres rustiques, résistants, endurcis, débrouillés et disciplinés.

Il reste à choisir la méthode d'éducation physique qui permette d'aboutir à ce résultat. La gymnastique aux agrès « sport aérien à poids lourd », acrobatique et fatigante ne saurait convenir aux enfants, surtout aux débiles et convalescents. La suédoise, encombrée de gestes anodins, d'attitudes conventionnelles, de mouvements monotones et ennuyeux (fig. 16), d'extensions antiphysiologiques, est insuffisante à vitaliser fortement et à développer intégralement les enfants. Quant aux méthodes fragmentaires, telles que : gymnastique respiratoire, exercices à la Muller, gymnastique rythmique, etc., elles peuvent posséder quelques avantages, mais comme elles ne comportent ni course, ni saut, ni grimper, ni souci primordial de vitalisation cutanée, elles sont incomplètes et imparfaites.

La meilleure méthode d'éducation physique est celle qui, d'abord, replace l'individu dans ses conditions normales d'existence, en l'exposant entièrement et méthodiquement à l'action de l'air, du soleil et

de l'eau, et qui ensuite, lui fait reproduire intégralement tous les actes moteurs qui ont édifié l'architecture humaine.

La méthode naturelle de Hébert¹ qui comporte tous les exercices naturels et utilitaires, de respiration, de marche, de course, de saut, de grimper, de lancer et de lutte et qui se pratique au grand air, au plein soleil, à l'état de quasi-nudité est vraiment la plus logique. Elle



Fig. 16. — *La gymnastique qu'il faut éviter.* — Enfants qui, en plein soleil, sans chapeaux, chaussés de gros souliers, couverts de bas de laine et d'épais vêtements, font de menus gestes, en comptant d'un air morne et sans respirer : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, etc.

a pour elle les faits d'observation courante : les petits paysans robustes et musclés, les plus beaux spécimens des races peu ou pas civilisées, ne se forment qu'en s'exposant aux intempéries et en pratiquant cette série de mouvements naturels. Elle a pour elle l'appui de la tradition. Les athlètes de l'antiquité gréco-latine se sont créés par des moyens similaires, par des exercices utilitaires et de plein air (gymnastique vient du grec *γυμνός* : nu). En France même, nous avons trouvé à Hébert des précurseurs dans Durivier et Jauffret qui préconisaient en 1803 la même série d'exercices naturels². D'autre part, par sa variété,

1. Hébert. *Ma leçon-type d'entraînement complet et utilitaire*. Paris, 1913. Vuibert. édit.

2. Voir P. Carton. *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturistes* : chapitre : l'Exercice physique.

son attrait, la spontanéité d'allure qu'elle laisse dans l'exécution pourtant disciplinée, la méthode Hébert est celle qui convient le mieux aux enfants et aux tempéraments français¹, qui ne sauraient, à l'égal des tempéraments lymphatico-sanguins des races du Nord, s'accommoder de la discipline intransigeante et de la monotonie d'exécution de la suédoise.

Enfin, la démonstration pratique de l'excellence de la méthode naturelle s'impose irréfutablement à ceux qui ont pu l'appliquer à une collectivité et juger par eux-mêmes des transformations radicales et rapides qu'elle entraîne dans l'état de santé, de vitalité et de résistance des individus.

La technique de cure d'exercices que nous allons exposer maintenant est donc celle de Hébert. Nous avons simplement apporté quelques adjonctions ou atténuations dont l'expérience pratique nous a montré l'utilité.

Nos données s'appliquent à des groupes d'enfants des deux sexes, de 6 à 15 ans, de vigueur ordinaire, parisiens pour la plupart, que nous avons eus à soigner, alors que nous dirigeons par intérim, pendant la guerre, le quartier des Enfants convalescents, à l'hospice de Brevannes. Il s'agissait de convalescents d'affections aiguës banales : angine, bronchite, anémie, entérite, pneumonie, fièvre typhoïde, etc., et aussi de tuberculeux pulmonaires au premier degré (pleurésies, induration des sommets, adénopathie trachéo-bronchique, adénites, etc.).

Les précautions d'entraînement que nous recommandons (répétition modérée de chaque exercice, dédoublement de la leçon-type, espacement des exercices forts, absence d'engins, petits parcours) paraîtront peut-être excessives à certains, mais, comme elles nous ont été dictées par l'étude pratique poursuivie quotidiennement pendant plusieurs années, elles sont donc bien dûment motivées.

En effet, c'est en guettant les menaces de surmenage (fatigue, fièvre, insomnie, baisse du poids et de l'appétit, etc.) que nous avons réglé nos limites d'exécution. Et finalement, l'entraînement calculé comme nous l'exposons, s'est montré pleinement justifié puisqu'il nous a permis de réaliser invariablement chez tous les enfants mis en cure, l'accroissement de l'appétit, du poids et de la vigueur, la disparition des signes morbides et enfin des transformations décisives de l'état général et du caractère.

1. Bilieux-sanguin et nerveux-sanguin principalement.

§ 1. — DESCRIPTION TECHNIQUE DES EXERCICES

1^o. — *Les exercices respiratoires.*

Le mouvement respiratoire est vraiment l'exercice fondamental. Ses diverses variétés demandent une description particulière et une exécution séparée et soignée, au début des séances, les sujets se tenant immobiles.

La puissance vitale d'un sujet dépend beaucoup de sa capacité thoracique. Un cœur fortement musclé et des poumons robustes comportent une grande richesse circulatoire. Les tempéraments sanguins sont caractérisés par la largeur de l'étage nasal de la face et par la largeur et la longueur du segment thoracique.

Par la respiration, on recueille non seulement de l'oxygène, mais on accumule de la force vitale atmosphérique, nous le répétons. Le développement total de l'individu est donc lié fortement à la façon dont s'accomplit sa fonction respiratoire.

Les mouvements méthodiques des épaules, des bras et du tronc qui sont exécutés sans accompagnement d'inspiration profonde pendant l'extension et d'expiration complète pendant la flexion possèdent une valeur insignifiante. La contraction des muscles respiratoires, accomplie sans remplissage pulmonaire, manque son but naturel. *On devra donc veiller à ce que tous les mouvements mettant en jeu les épaules, s'accompagnent de respiration vibrante.* Un groupe d'une trentaine d'enfants qui respire pleinement, au commandement, doit produire un fort bruit de souffle qui, en plein air, s'entend à cent pas de distance.

C'est un contre-sens physiologique de faire inspirer par le nez et expirer par la bouche. L'air doit circuler dans l'étage moyen de la face, étage vital ou respiratoire, à l'aller comme au retour, parce que c'est sa voie naturelle. Pendant l'inspiration, l'air au contact de l'épithélium cilié des voies nasales, se débarrasse des poussières atmosphériques, se charge de vapeur d'eau, se réchauffe et se trouve ainsi plus physiologique pour l'épithélium pulmonaire. D'autre part, la bouche doit être fermée pendant l'expiration, parce que l'air expiré, humide et chaud, contribue à maintenir le bon état de la muqueuse des cornets du nez, en lui restituant la vapeur d'eau et la chaleur que lui avait soustraites l'air inspiré. Si, à chaque inspiration, l'air est expulsé par la bouche, il en résulte un dessèchement et un refroidissement des

voies nasales qui peuvent devenir la source d'irritations et d'inflammations respiratoires (coryza, laryngite, trachéite, bronchite).

Les exercices respiratoires seront exécutés à mains libres, sans haltères, car l'emploi d'engins est plutôt nuisible chez les enfants.

1^o Prise des distances. — Pour que chacun jouisse de l'espace nécessaire, les bras seront mis en croix de façon à donner l'écart latéral suffisant, puis les enfants du deuxième rang touchant le dos des sujets du premier avec leurs bras tendus en avant, reculeront alors d'un pas en arrière et ainsi successivement pour chaque rang.

2^o Attitude correcte. — Les enfants étant en place, il faut d'abord leur enseigner l'attitude correcte (fig. 17). Au début de toutes les

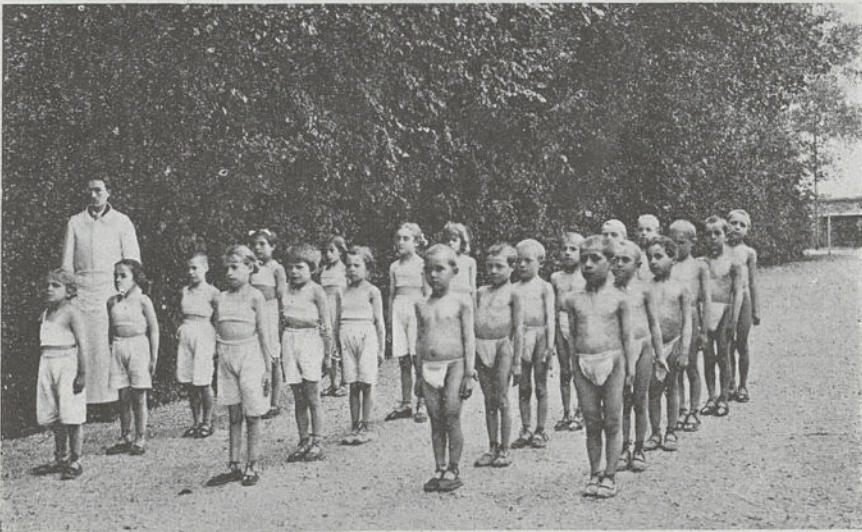


Fig. 17. — Brevannes. — Un groupe d'enfants de 6 à 8 ans, en attitude correcte.

séances on fera rectifier l'attitude, en commandant successivement : Tenez-vous droits. Bombez la poitrine. Mettez les épaules en arrière. Rentrez le ventre. Levez la tête. Rentrez le menton.

3^o Rotation des épaules. — Les bras ballants, à peine fléchis, accompagneront le mouvement de rotation des épaules, un peu à la façon dont on tournerait une roue verticale. On fera d'abord décomposer le mouvement une fois sans respirer. L'inspiration se fera ensuite automatiquement pendant les deux premiers temps et l'expiration

pendant les derniers. Portez les épaules en avant... en haut... en arrière... en bas. Puis on commande simplement : Respirez, au début de chaque mouvement de rotation. Ce procédé qui consiste à faire exécuter une première fois le mouvement en le décomposant sans respirer, puis à le déclancher les autres fois au commandement de : respirez, est applicable à tous les mouvements s'accompagnant de respiration méthodique. Nous ne le redirons plus.

4° Circumduction des bras. — Portez les bras en avant... en haut... en arrière... en bas. Respirez. Cet ample mouvement d'envolée est le

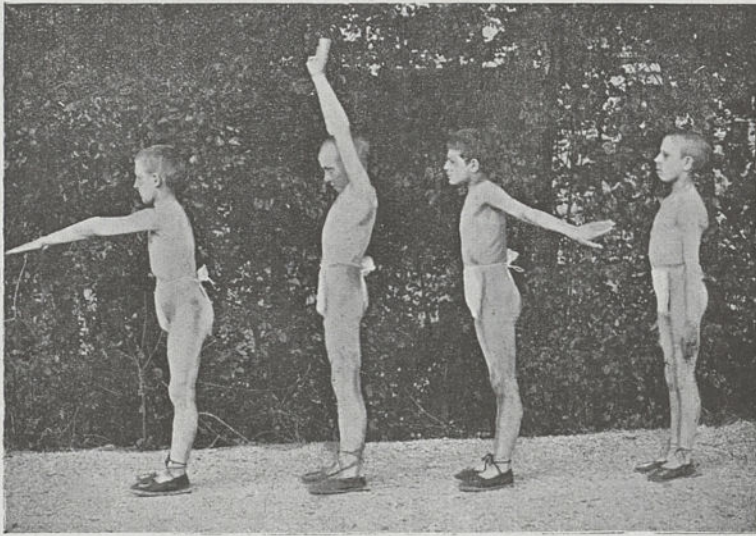


Fig. 18. — Brévannes. — Le mouvement de respiration avec circumduction des bras.

meilleur des exercices respiratoires. Veiller à ce que les coudes soient bien maintenus en extension (fig. 18).

5° Les mains croisées derrière la nuque. — Mains à la nuque. Les coudes en avant... en arrière... en avant. Respirez. Veiller à ce que les tractions en arrière se fassent sans saccades brusquées (fig. 19).

6° Les mains fixées aux hanches. — Mains aux hanches. Les coudes en avant... en arrière... en avant. Respirez. Ne pas déplacer les mains pendant les mouvements des coudes (fig. 19).

7° Élévation antérieure et verticale des bras. — Les bras sont élevés en avant, puis en haut et ramenés en bas : les bras en haut... en bas. Respirez.

8° Élévation latérale et verticale des bras. — Les bras sont élevés latéralement en croix puis en haut et retombent latéralement. Les bras en haut... en bas. Respirez.

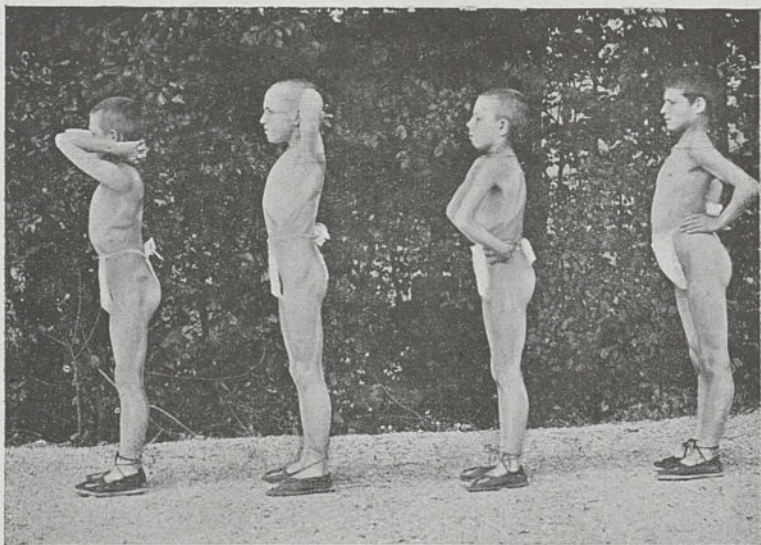


Fig. 19. — Brevannes. — Les mouvements respiratoires : mains à la nuque et mains aux hanches.

9° Les bras en avant, écartés et retombés. — Porter les bras en avant horizontalement, les écarter en croix en ouvrant une fente antérieure, puis les laisser tomber latéralement. Les bras en avant... écartés... retombés. Les bras en avant... respirez.

10° Les bras tendus verticalement. — Les bras levés verticalement le long de la tête sont portés successivement au-devant de la tête, puis tirés fortement en arrière, tout en restant verticaux avec les coudes en extension. Les bras en haut... un peu en avant... fort en arrière... en avant, respirez.

11° Les bras tendus horizontalement. — Bras en croix... les porter un peu en avant... fort en arrière... en avant... Respirez.

12^e *Respiration à la volée.* — S'accomplit avec un petit sac lesté



Fig. 20. — Brévannes. — La respiration à la volée.

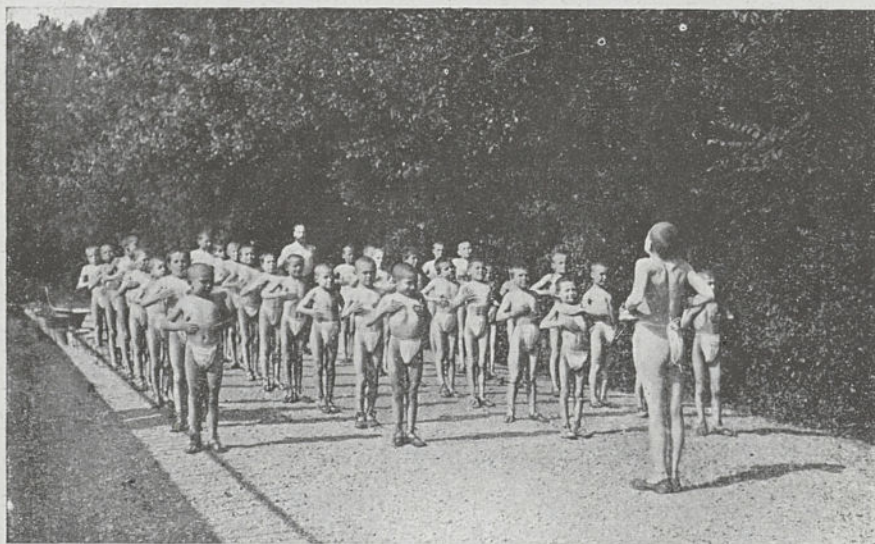


Fig. 21. — Brévannes. — La respiration percutee.

de sable (500 gr. seulement) tenu des deux mains. Écartez les jambes...

Penchez-vous en avant... Portez les poings derrière les jambes... Respirez... Frappez. Au commandement de : respirez, le buste se redresse brusquement, les bras étendus sont rejetés en haut et en arrière de la tête comme pour lancer un objet en arrière. Au mot frappez, retour au point de départ, comme s'il était donné un coup de hache (fig. 20).

13° Respiration percutée. — Cette respiration, d'origine hindoue, est extrêmement fortifiante et vitalisante. Elle consiste à se remplir la poitrine d'air et à se maintenir en inspiration, tout en percutant modérément le thorax en avant, latéralement, du haut en bas avec la paume des mains (fig. 21). Puis, quand le besoin de respirer devient impérieux, on expire, par exception, la bouche ouverte, pour chasser plus rapidement l'air sous pression. Puis, avant de recommencer, on opère deux ou trois respirations courtes, paisibles. La durée de la percussion avec rétention est de 6 à 8 secondes, chez les enfants commandés par un moniteur de leur âge. On commande : remplissez-vous la poitrine, perceutez... chassez l'air... Respirez tranquillement... remplissez. Ne pas recommencer plus de quatre fois.

2° La marche

1° La marche ordinaire. — Commander et rectifier l'attitude correcte avant le départ. Veiller au cours de la marche à la tenue normale : poitrine bombée, ventre rentré, tête droite. Surveiller l'ordre dans les rangs, mais sans jamais faire marquer le pas (droite, gauche ou une, deux). Il faut laisser à chaque sujet la liberté de marcher selon la grandeur de son compas. La discipline générale ne doit pas réprimer la physiologie individuelle, ni étouffer le caractère personnel. Pendant la marche, les bras seront balancés légèrement d'avant en arrière, mais jamais en travers du corps. Après le commandement : Partez, on stimulera la vigueur de la marche : talonnez, soyez forts, gardez vos rangs (fig. 22).

2° La marche en flexion. — Pencher le buste en avant dans le prolongement de la jambe postérieure tenue raide, tandis que l'antérieure est fléchie (fig. 23). Faire des pas plus longs que pour la marche ordinaire. S'avancer en allure vive en balançant les bras. (Partez... Faites des grands pas).

3° La marche en extension. — Tenir le corps bien droit, la tête

un peu en arrière. S'avancer par pas petits et précipités, en talonnant

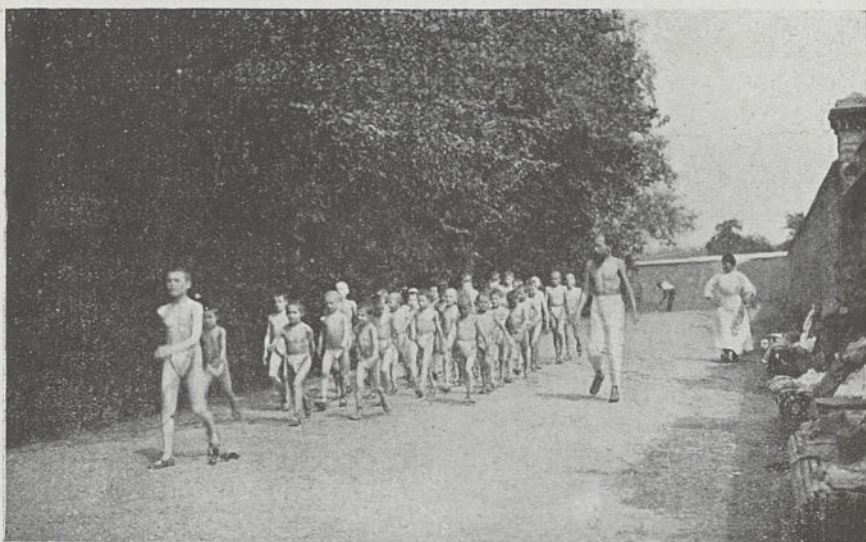


Fig. 22. — Brévannes. — La marche ordinaire.

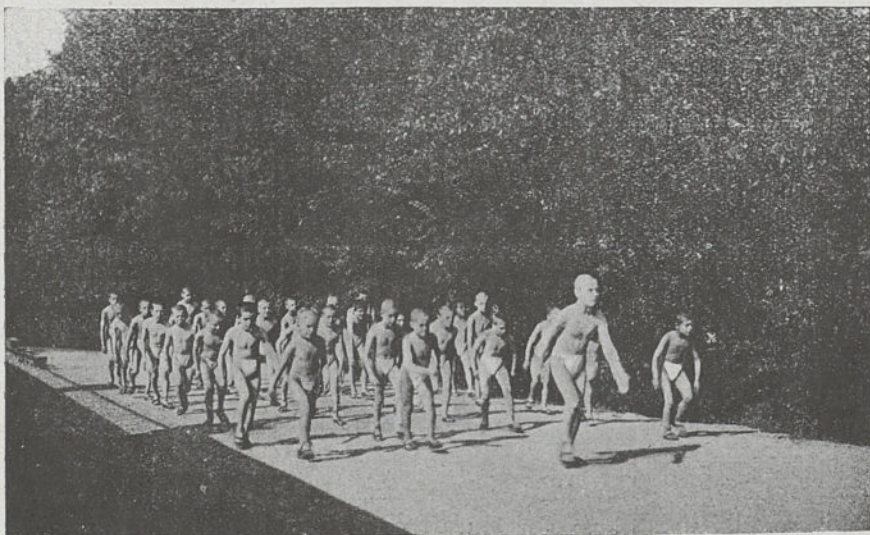


Fig. 23. — Brévannes. — La marche en flexion.

et lançant vivement les jambes en avant, en balançant d'avant en arrière les coudes fléchis.

4^e *La marche sur la pointe des pieds.* — S'exécute comme la



Fig. 24. — Brévannes. — Exercice de marche exécuté avec mouvements respiratoires méthodiques (circumduction des bras)

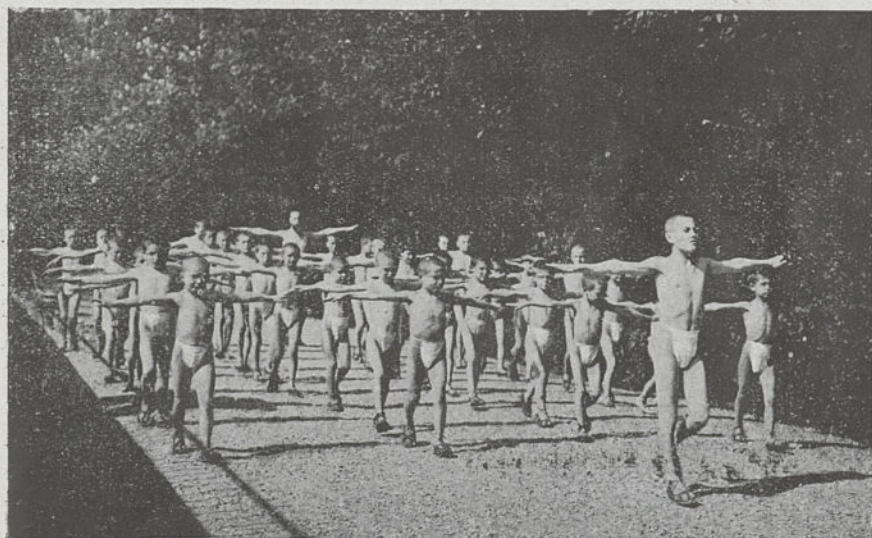


Fig. 25. — Brévannes. — Exercice de marche exécuté avec mouvements respiratoires méthodiques (bras tendus latéralement et portés d'avant en arrière)

marche ordinaire, mais en se tenant constamment élevé sur la pointe des pieds.

5° La marche ordinaire et modérée combinée à des mouvements de respiration. — On peut associer à la marche modérée (jamais rapide chez les enfants), les mouvements de respiration suivants : circumduction des épaules (fig. 24), mains à la nuque, aux hanches, bras tendus horizontalement et portés d'avant en arrière (fig. 25), mains croisées derrière le dos avec traction des épaules. On commence par faire exécuter le mouvement respiratoire seul, puis on commande la marche et on laisse alors à chacun la liberté de régler son pas et sa respiration, selon ses capacités vitales personnelles. On veille seulement à l'exécution correcte des mouvements et à ce que chaque inspiration coïncide avec chaque traction des épaules en arrière.

6° La marche rythmée avec chants. — Apaisante. À exécuter à la fin des séances.

3° La course

1° Course ordinaire, allure modérée, en rangs. — S'exécute en suivant les mêmes recommandations générales que pour la marche ordinaire : correction de l'attitude, liberté d'allure individuelle, conservation des rangs, bouche fermée, bras un peu plus fléchis, corps incliné modérément en avant. Au début, faire partir en marchant, puis activer progressivement, sauter d'un pied sur l'autre en rasant le sol et enfin courir.

2° Course en flexion. — Position de la marche en flexion. S'exécute le corps plus penché et avec des pas plus longs que la précédente.

3° Course en extension. — Position de la marche en extension. Courir le corps droit, tête haute, à petits pas précipités, coudes fléchis.

4° Course sur la pointe des pieds. — Courir en se maintenant hissé sur la pointe des pieds.

5° Course à reculons (fig. 26). — S'exécute aussi en sautant sur la pointe des pieds. Les premiers temps, laisser les enfants regarder en

arrière de temps en temps. Veiller à ce qu'aucun obstacle ne se trouve sur



Fig. 27. — Brevannes. — La course à reculons.

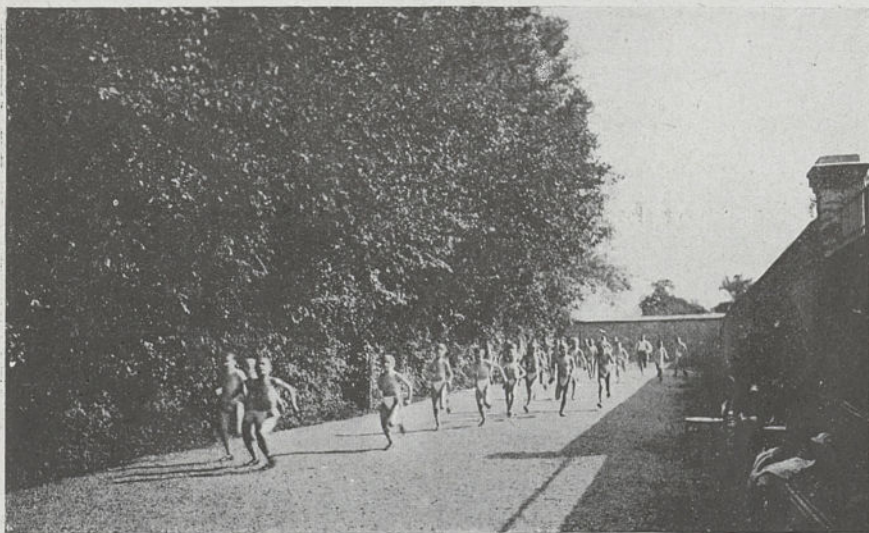


Fig. 27. — Brevannes. — La course ordinaire (allure vive et libre).

le parcours (récipients pour l'hydrothérapie, bancs, pierres). Donner les départs rang, par rang séparément, en commençant par les sujets les

plus grands, pour éviter les bousculades et les chutes en tas (1^{er} rang... partez ; 2^e rang... partez).

6^o Course ordinaire, allure vive et libre. — Sur petits parcours (15 à 40 mètres). Faire partir au signal, soit une seule ligne, soit sur deux, les grands placés devant (fig. 27).

7^o Course libre avec arrêt et retour brusques ou encore volte-face, au coup de sifflet. — On convient, avant le départ, de l'exercice à exécuter. Au 1^{er} coup de sifflet, arrêt sur place, au 2^e, retour ou encore en courant, sans s'arrêter, les enfants doivent exécuter volte-face, c'est-à-dire un tour complet sur eux-mêmes soit à droite, soit à gauche, tout en continuant à courir vers le but.

8^o Course par grands bonds. — S'exécute le corps droit, en bondissant le plus loin possible d'un pied sur l'autre.

9^o Course vive avec mouvements rapides de circumduction des bras. — Course libre, en exécutant des moulinets rapides d'avant en arrière avec les deux bras. Ces envolées se font sans coïncidence d'inspirations : la respiration reste libre, modérée. Chacun la conduit à sa guise, car les mouvements de respiration méthodique combinée à la course sont beaucoup trop rudes pour les enfants.

4^o Le saut

Le saut peut être pratiqué selon deux modes différents. Il comprend d'une part, des exercices de vivacité qui sont peu fatigants et conviennent particulièrement aux enfants : ce sont les sautilllements sur place, et d'autre part, des exercices de force, les sauts en hauteur ou en longueur, dont l'usage doit être plus étudié à cet âge.

1^o Les sautilllements sur place. — Placer les mains aux hanches ; se tenir en attitude correcte. Chaque variété sera répétée une dizaine de fois.

a) *A pieds joints.* — S'élancer en hauteur sur place et retomber sur la pointe des pieds pour amortir les chocs.

b) *A cloche-pied.* — Sur le pied droit : 10 fois ; puis sur le pied gauche.

c) *Écartés, rapprochés.* — Sauter en écartant latéralement les jambes, puis en les rapprochant au saut suivant.

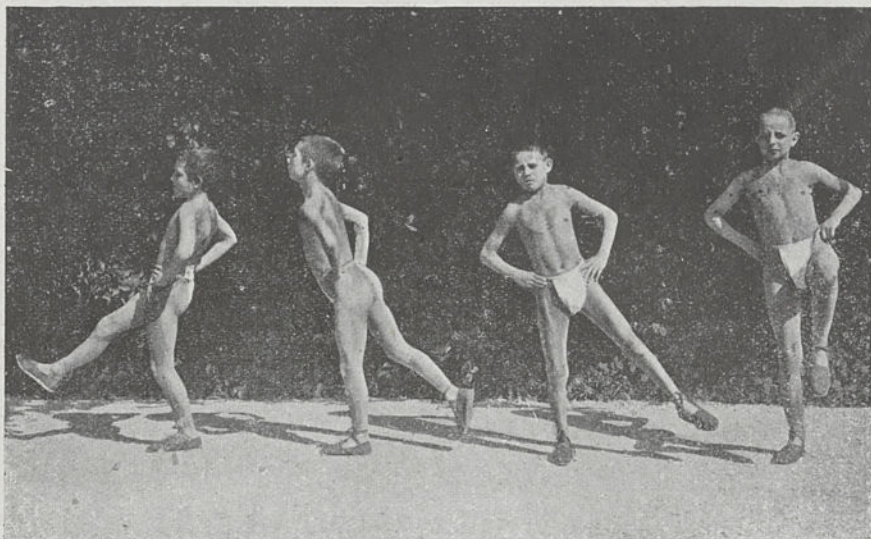


Fig. 28. — Brévannes. — Sautillements sur place.

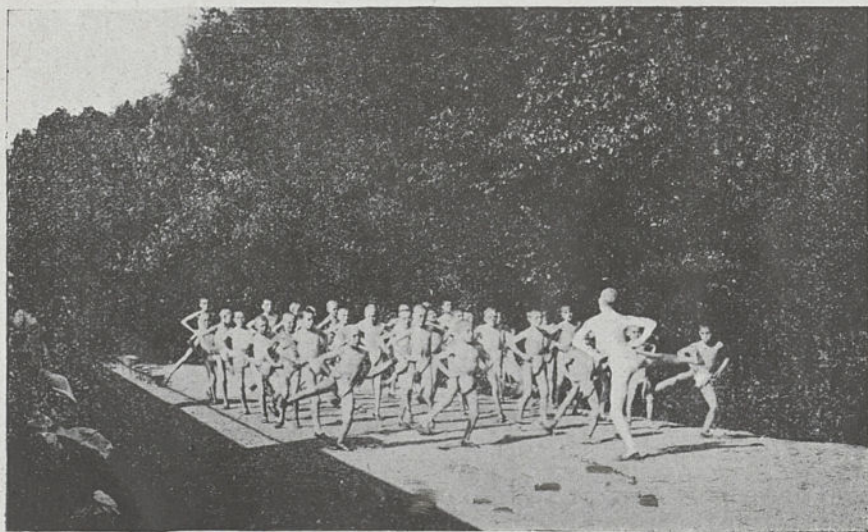


Fig. 29. — Brévannes. — Sautillements sur place avec jambes lancées latéralement.

d) *En ciseaux.* — Porter alternativement le pied gauche en avant,

le droit en arrière ; puis inversement : pied droit en avant, pied gauche en arrière.

e) *Deux petits sauts sur chaque pied, alternativement* : Une, deux, sur le pied droit ; une, deux, sur le pied gauche. Il en résulte un dandinement.

f) *Deux petits sauts alternatifs en lançant les jambes en avant*. — Pendant l'exécution des deux petits sauts sur la jambe gauche, la jambe droite est lancée vigoureusement en avant, comme pour donner un coup de pied, et inversement (fig. 28).



Fig. 30. — Brevannes. — Le saut au sautoir.

g) *Deux petits sauts alternatifs en lançant la jambe en arrière*. — Tenir le buste légèrement incliné, lancer la jambe fortement en arrière, en tenant le genou raide (fig. 28).

h) *Deux petits sauts alternatifs en lançant les jambes latéralement*. — Lancer les jambes en dehors, genoux en extension (fig. 28 et 29).

i) *Deux petits sauts alternatifs en soulevant les deux genoux*. — Soulever les cuisses jusqu'à l'horizontale, en fléchissant le genou à angle droit (fig. 28).

2° Saut à la corde individuelle. — Réservé aux filles qui avec la corde à sauter s'exercent sur place, ou en courant.

3° Saut au sautoir. — Il faut que de la sciure de bois ou du sable très fin soient disposés pour recevoir les enfants au delà de la corde, afin de leur éviter les commotions violentes et aussi les plaies, en cas de chutes. Ils sauteront isolément, en se poursuivant (fig. 30) ou encore par groupes de deux, en se tenant par la main. Cet exercice sera donné d'une façon pondérée (hauteur de 0^m,40 à 0^m,80, selon les âges), et répété 6 ou 8 fois et encore pas quotidiennement. Chaque enfant saute selon ses préférences instinctives ; les uns passent les pieds en avant, d'autres les rassemblent sous les fesses, d'autres les enlèvent alternativement. On pourra aussi les exercer au saut sans élan : en hauteur, en longueur et en profondeur (du haut d'un petit escabeau de 0^m,60 à 1 mètre).

5° Le grimper.

Il est plus prudent d'éviter aux enfants les exercices de grimper et de suspension, avec emploi des mains seulement. Ils exécuteront seulement les exercices de grimper par traction des bras combinée à l'appui ou l'aide des pieds.

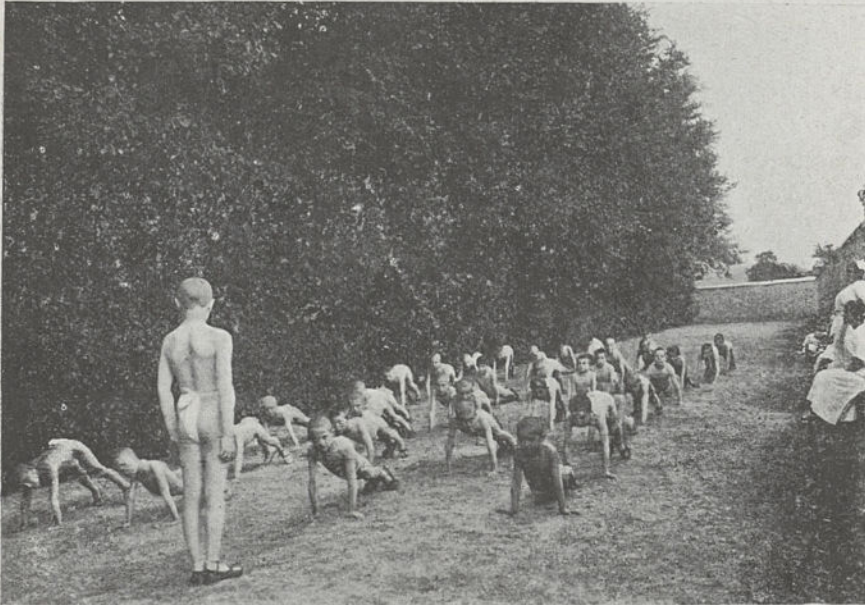


Fig. 31. — Brévannes. — Plat ventre (soulèvement du corps en allongeant les bras).

1° Appui simple ou plat ventre. — S'accroupir, poser les mains à

plat sur le sol, un peu en dehors des épaules. Etendre le corps et les



Fig. 32. — Brévannes, — La course à quatre pattes.

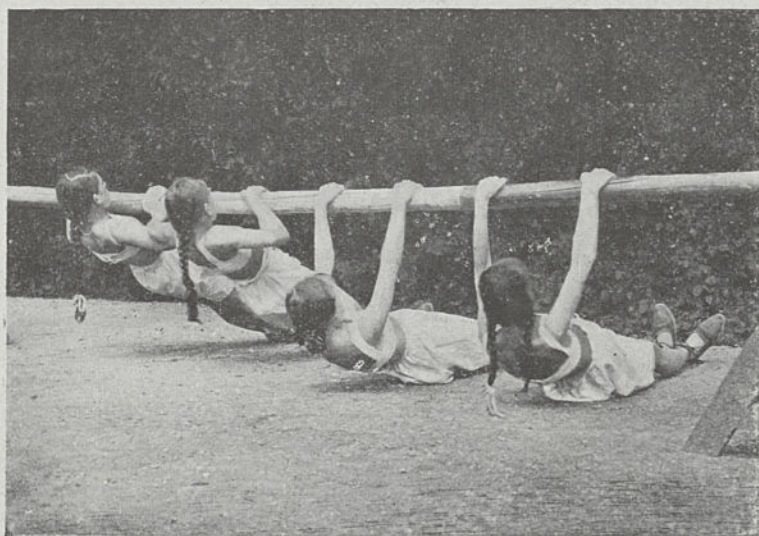


Fig. 33. — Brévannes. — Suspension simple avec traction des bras, les pieds reposant sur le sol.

jambes en arrière. Se tenir à plat ventre. Se soulever lentement d'un bloc, le corps bien rectiligne, en s'arc-boutant sur les mains et la pointe

des pieds (fig. 31) ; revenir lentement au contact du sol. Recommencer 5 fois. Inspirer bruyamment pendant l'élévation, expirer pendant la descente. Après explication, on commande : Respirez... baissez-vous... respirez, etc.

2° *La marche et la course à quatre pattes.* — L'ordre de départ est donné par rangs, les grands en premier, pour éviter l'encombrement (fig. 32).

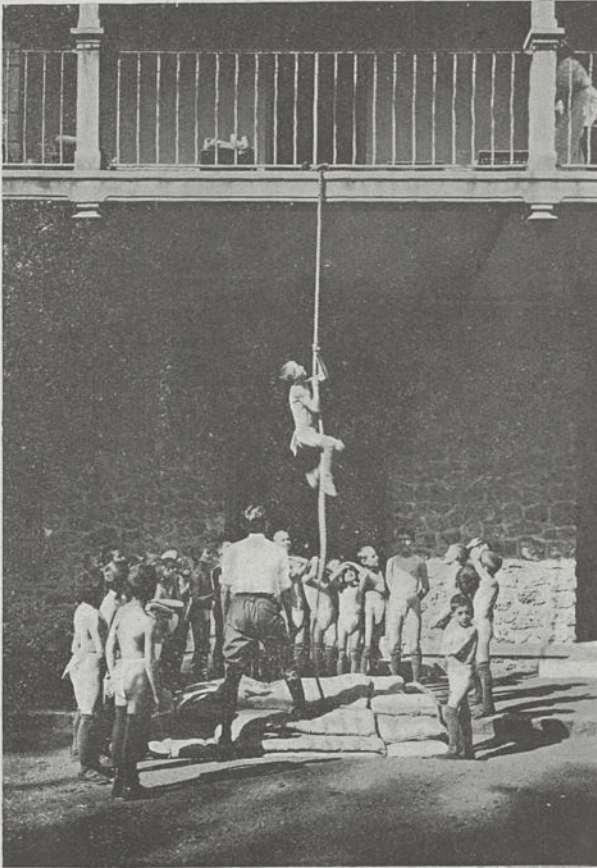


Fig. 34. — Brevannes. — Le grimper à la corde.

3° *Suspension simple avec appui des pieds.* — Les enfants se glissent, le dos vers le sol, sous une forte barre de bois, fixée horizontalement à 0^m, 60 ou 0^m, 80 de hauteur, et se suspendent par les bras, en portant sur les talons seulement. Ils inspirent en exécutant une lente

traction des bras qui les rapproche de la barre, ils expirent en revenant à l'extension (fig. 33).

4° Equilibre sur une grosse poutre. — Faire passer les enfants en ligne sur une grosse poutre, peu élevée au-dessus du sol garni de sciure, pour les habituer à vaincre le vertige.



Fig. 35. — Le grimper au mât.

5° Grimper à la corde lisse. — Si les enfants sont nus, faire remettre les bas ou même les pantalons pour éviter les écorchures. Ils s'exercent à grimper le long d'une grosse corde de 4 à 10 mètres de long (fig. 34). On aide les moins agiles en les soutenant, les premières fois. Le sol est garni de matelas ou de sciure de bois. Le moniteur doit

maintenir la corde tendue au départ, en posant le pied sur son extrémité qui traîne sur le sol. Le grimpeur doit bien pincer la corde entre les deux pieds croisés, pour avoir un bon point d'appui, tandis que les mains vont saisir la corde plus haut. Bien recommander de descendre lentement, en se soutenant successivement de chaque main, pour éviter les brûlures de la peau des mains ou des cuisses par glissement précipité.

6^o Grimper au mât. — Exercice réservé aux garçons (fig. 35). Serrer le mât entre les genoux et les pieds croisés, embrasser le mât à l'aide des bras. Se hisser en s'aidant par des prises alternatives des membres supérieurs et inférieurs. Les plus faibles n'arrivent parfois pas à se hisser. Il suffit qu'on les maintienne par le siège et qu'ils s'exercent un moment à la traction et à l'élévation, pour bénéficier de l'exercice à la dose où ils peuvent le prendre.

Ces deux derniers exercices sont assez durs ; on les répétera deux fois seulement et pas quotidiennement.

6^o Le lancer.

Les mouvements de lancer comprennent les jonglages et les lancers proprement dits, selon que l'objet avec lequel on s'exerce est rattrapé au vol ou projeté au loin. Les enfants doivent éviter de se servir d'objets lourds. Ils peuvent jongler avec des balles, ballons et des petits sacs lestés de sable (500 gr.) et lancer des balles ou des pierres légères.

1^o Jonglage latéral à deux mains avec torsion du tronc. — Ecarter les pieds. Tenir le ballon ou le sac les bras tendus abaissés devant soi. Balancer les deux bras en les levant d'abord en haut et à droite, en tordant en même temps le tronc à droite le plus possible, puis en revenant au point de départ sur la ligne médiane, en bas, pour lever ensuite les deux bras en haut et à gauche en tordant le tronc en même temps le plus possible à gauche. Dans l'ensemble les deux bras décrivent donc un arc de cercle à concavité supérieure, en même temps que le tronc est tordu et tourné alternativement à droite et à gauche (fig. 36). Quand les bras s'élèvent, ils lancent en l'air puis rattrapent le ballon. Mais, dans l'exécution collective, pour éviter les désordres, les ballons peuvent être gardés en mains au moment où les deux bras sont levés au-dessus du niveau de la tête.

2° *Jonglages simples à deux mains.* — Lancer la balle en l'air et la

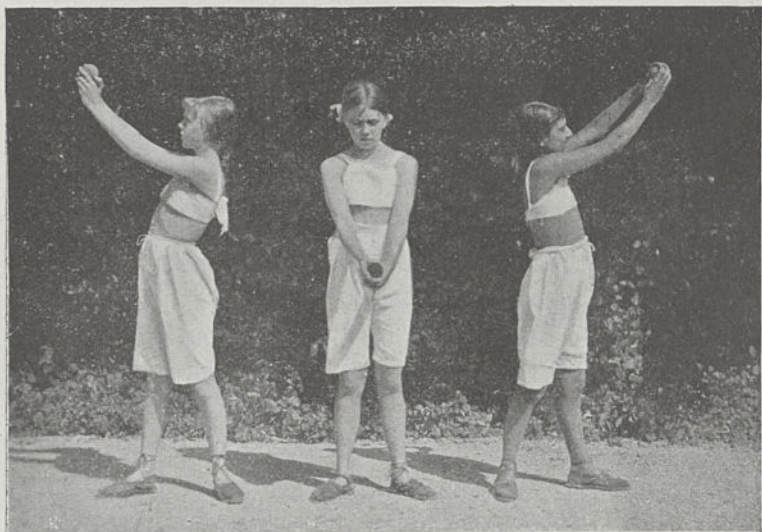


Fig. 36. — Brevannes — Jonglage latéral à deux mains, avec torsion du tronc.

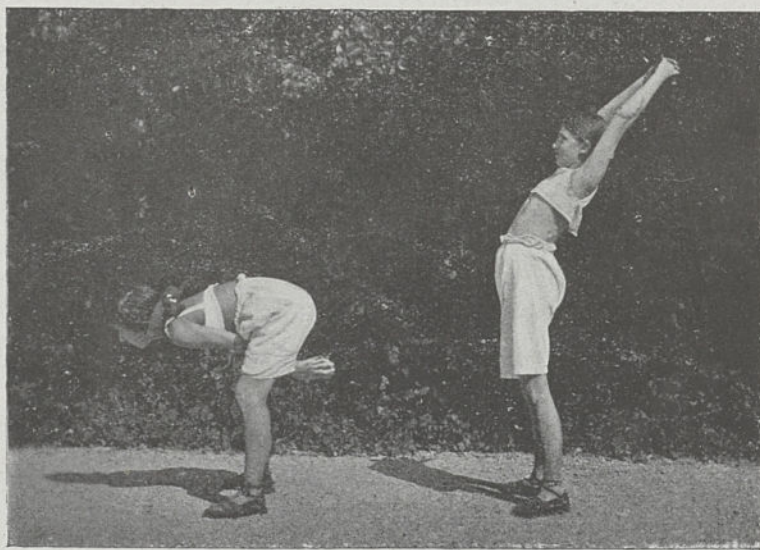


Fig. 37. — Brevannes. — Exercices de lancer à deux mains.

rattraquer des deux mains, en restant sur place ou en marchant, ou encore la lancer à un partenaire qui la rattrape et la renvoie.

3° *Jonglages simples à une main.* — Lancer la balle d'une main et la rattraper avec la même main ou avec la main opposée. Exercer chaque main tour à tour au lancer. On peut aussi s'exercer à jongler avec deux balles en même temps.

4° *Lancer des deux mains avec élan de tout le corps.*

a) *En avant, d'en bas.* — Écartier les jambes. Porter les deux mains tenant le ballon en arrière des mollets. Lancer en avant en redressant brusquement les bras et le tronc (fig. 37).

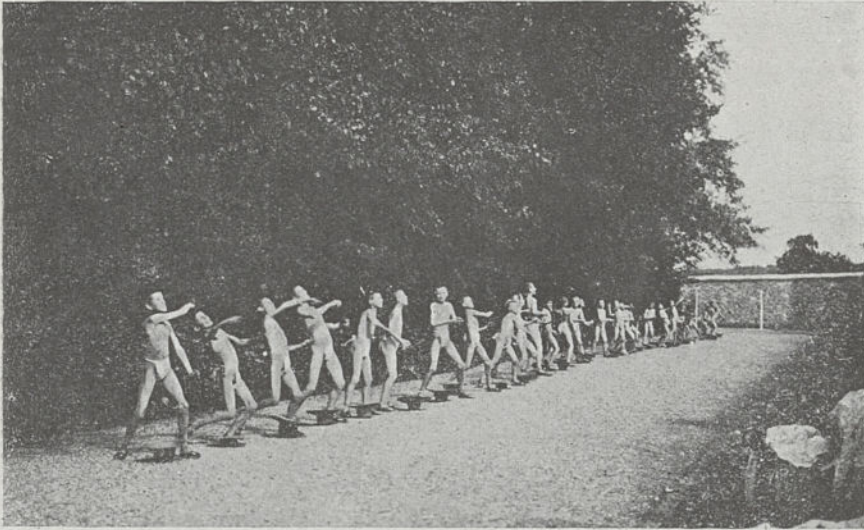


Fig. 38. — Brevannes. — Exercices de lancer.

b) *En avant, d'en haut.* — Se redresser en penchant le buste en arrière et en élevant les mains en arrière de la tête. Lancer le ballon en avant, en détendant brusquement les bras et le tronc, d'arrière en avant (fig. 37).

c) *En arrière, d'en bas.* — Tenir le ballon des deux mains au-dessus et en arrière de la tête ; se courber brusquement en avant pour le lancer en arrière, en projetant les bras entre les jambes écartées.

d) *En arrière, d'en haut.* — Inversement, partir en tenant le ballon en arrière des mollets et le lancer par-dessus la tête, en arrière, en se redressant tout d'un coup.

En collectivité, ces quatre variétés de lancer des deux mains ne peuvent s'effectuer sans désordre. On les remplacera avantageusement

par un seul exercice que nous avons déjà décrit sous le nom de *respiration à la volée*, par analogie avec le mouvement de volée classique qui s'exécute avec un poids lourd, mais d'un seul bras.

5° Lancer d'une seule main. — Faire ramasser une dizaine de pierres par chaque enfant. Disposer les enfants en une seule ligne pour éviter les accidents et leur faire lancer aussi loin et aussi haut qu'ils pourront, cinq pierres de chaque bras, avec élan et détente de tout le corps. Les enfants seront placés devant un grand espace libre ; bois ou plaine (fig. 38). On se contentera du simulacre, quand la leçon est donnée en espace clos.

7° Le lever.

Il ne faut pas se servir d'engins lourds pour exercer les enfants au

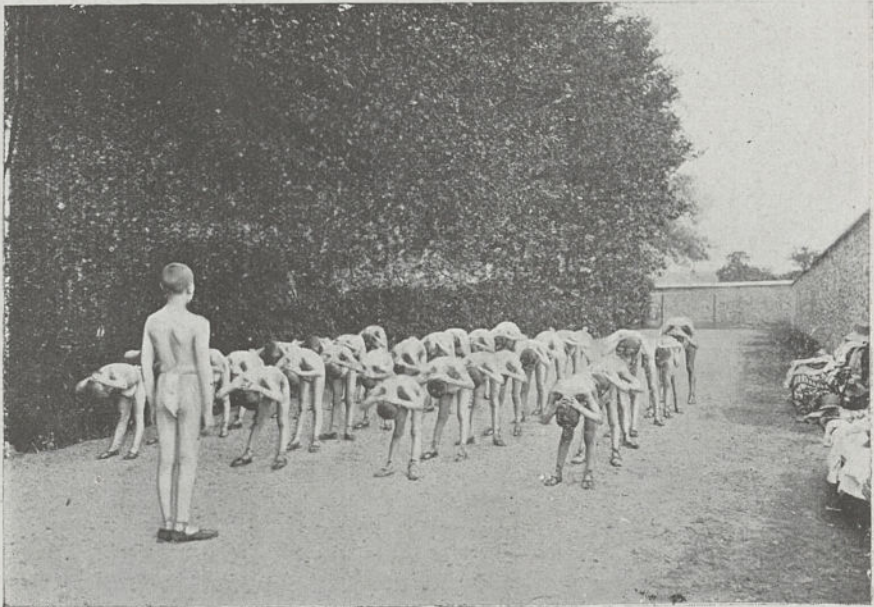


Fig. 39. — Brévannes. — La flexion du tronc en avant.

lever. Ils peuvent seulement s'amuser à certaines manœuvres de portage.

Les exercices élémentaires de flexion et redressement du tronc peuvent être rangés parmi les mouvements de lever. On les répétera cinq fois.

1^o Flexion du tronc en avant. — Les jambes écartées pour être d'aplomb. Les mains à la nuque. Courber le tronc en avant jusqu'à l'angle droit (fig. 39). Se relever en inspirant bruyamment. Expirer en se baissant. Se commande : Penchez-vous... Respirez... etc.

2^o Flexions latérales du tronc. — S'exécute de la même façon en inclinant le tronc latéralement à droite : 5 fois ; puis à gauche et en respirant fortement.

3^o Plat de s. — Les enfants s'étendent à terre sur le dos, directement ou sur de minces matelas.

a) *Lever des jambes.* — Les bras en croix. Lever les jambes lente-

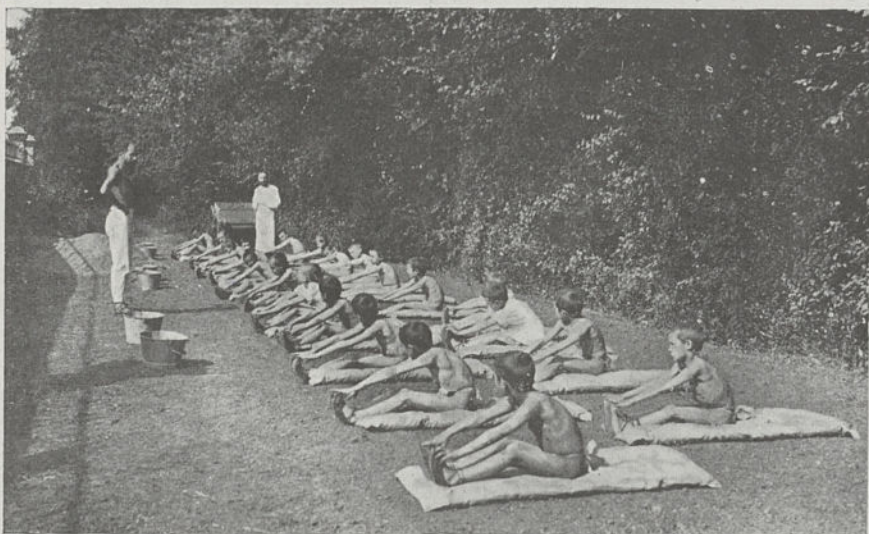


Fig. 40. — Brevannes. — Plat dos. Lever du tronc.

ment jusqu'à l'angle droit en inspirant (fig. 40). Les laisser retomber doucement en expirant.

b) *Lever du tronc.* — Les bras étendus le long de la tête. Redresser assez vite le buste, pour aller toucher les pieds avec les mains (fig. 41). Inspirer en revenant au sol. Expirer au cours de la flexion.

4^o Exercice de portage. — Le sujet porté sera toujours choisi plus léger que celui ou ceux qui le soulèveront.

a) *A califourchon.* — Sur le dos (fig. 42).

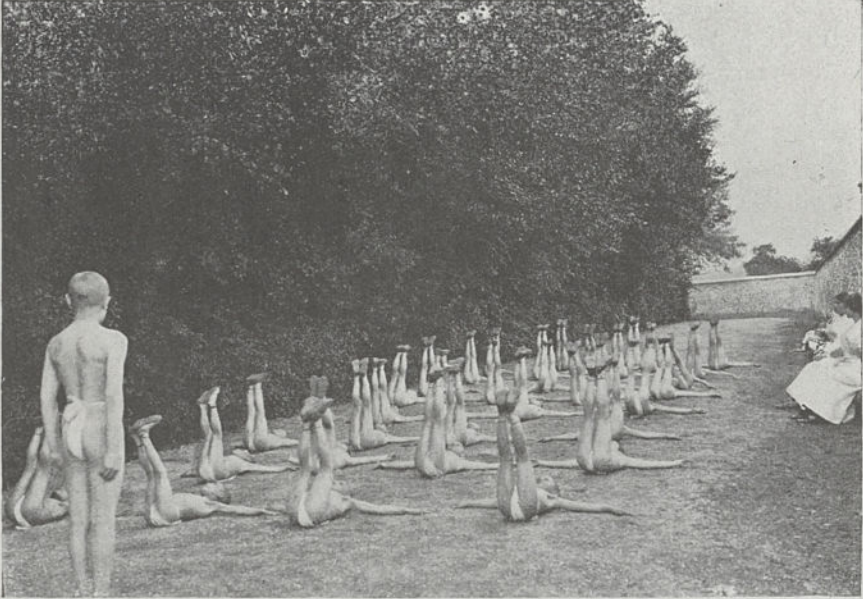


Fig. 41. — Brévannes. — Plat dos. Lever des jambes.

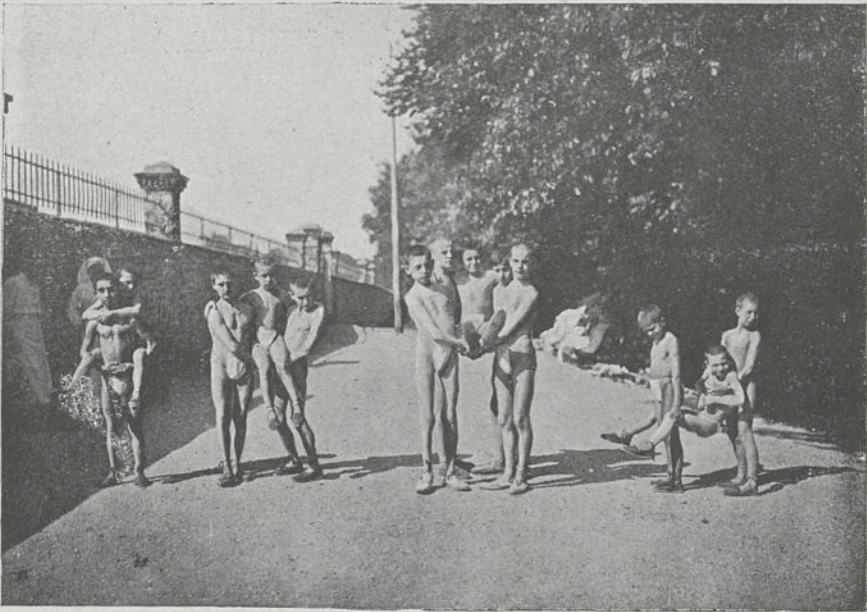


Fig. 42. — Brévannes. — Exercices de portage.

b) *En chaise*. — Deux enfants font une sorte de chaise de la façon suivante. Chaque sujet enserre son poignet gauche avec sa main droite et de la main gauche restée libre enserre le poignet droit de son partenaire. Un troisième enfant plus léger, s'assied sur le siège ainsi préparé et se tient aux cous de ses camarades, pour être transporté sur un parcours modéré (fig. 42).

c) *En chaise longue*. — Il y a 4 porteurs, groupés deux par deux, le sujet porté repose étendu, maintenu par le milieu du dos et sous les cuisses (fig. 42).

d) *En brouette*. — Un enfant est pris sous les aisselles par un de ses camarades, en même temps qu'un autre, placé entre ses genoux, le soulève en avant (fig. 42).

8° La lutte.

1° *Lutte de traction*. — Deux enfants de forces à peu près équivalentes se saisissent par les mains et se tirent en sens inverse, en

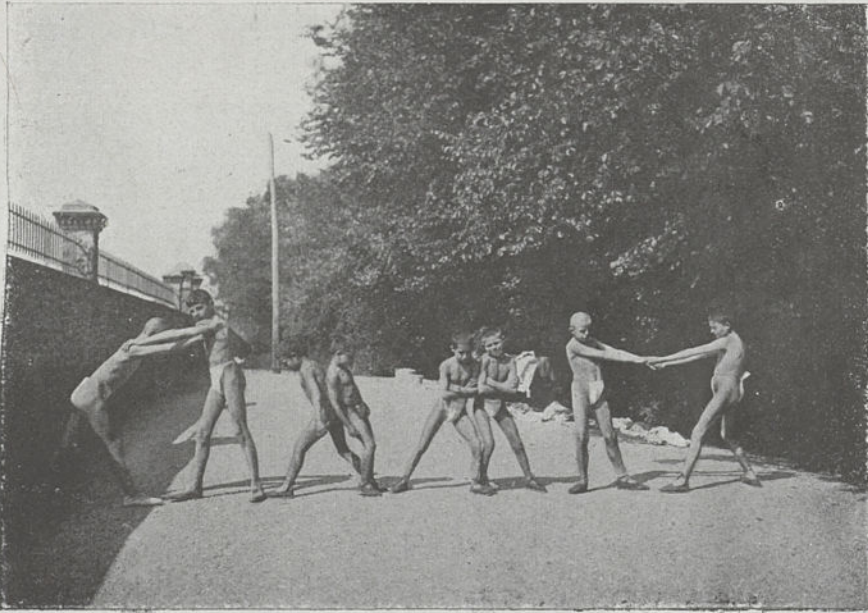


Fig. 43. — Brevannes. — Exercices de lutte.

s'arc-boutant sur les jambes écartées. Veiller à ce qu'il ne soit pas exercé de tractions brutales ou saccadées (fig. 43).



Fig. 44. — Brévannes. — La lutte à la corde.



Fig. 45. — Brévannes. -- La lutte à la corde.

2^o *Luttes de répulsion.* — Face à face, deux enfants s'empoignent par les épaules, bras étendus et se poussent en arrière mutuellement. La lutte de répulsion se fait aussi en s'arc-boutant dos à dos, et encore épaule contre épaule, latéralement, en s'exerçant de chaque épaule (fig. 43).

3^o *Lutte à la corde.* — Sur une grosse corde, longue de 10 mètres, les enfants sont disposés en épis, séparés en deux groupes égaux qui vont tirer chacun de leur côté, au signal donné. On tient la corde au centre, pour parer aux ruptures d'équilibre trop rapides ou trop brusques. Deux à trois ruptures suffisent (fig. 44 et 45).

§ 2. — L'ORGANISATION DES SÉANCES

La série des exercices ne peut être utilisée telle que nous venons de la décrire. Il existe des conditions d'ordre, de rythme, de progression, qui doivent être expliquées maintenant. De plus, les climats, les saisons, les circonstances de milieu, l'installation dont on dispose, le temps que peuvent fournir les enfants chaque semaine, leur état de validité et de résistance imposent également des modifications de détail et exigent que la méthode ne soit pas appliquée aveuglément, à l'uniforme, comme une banale médication pharmaceutique.

Sélection des sujets. — Un examen attentif des candidats s'impose. Les lésions organiques du cœur, les tuberculeux pulmonaires avec râles ou craquements, les albuminuriques, les altérations osseuses ou articulaires des jambes, ayant laissé des difformités ou de fortes difficultés fonctionnelles, seront écartés. Par contre, les convalescents de maladies aiguës, les tuberculoses pulmonaires fermées, les adénites chroniques, les otites chroniques, les chorées au déclin, les dermatoses chroniques, les inflammations oculaires chroniques, les sujets un peu arriérés, etc. sont aptes à entrer en cure et à en bénéficier.

On trouvera parfois des enfants, avec éréthisme cardiaque, sans souffle organique, qui peuvent suivre les leçons, mais à l'exclusion des exercices de force (sauts, grimper, lutte).

Enfin, on établira le diagnostic des tempéraments des sujets, de façon à exercer dès le début une surveillance spéciale sur les plus fragiles, les lymphatiques principalement, qui, souvent, ne peuvent être exercés aussi hardiment que les autres et doivent se reposer de temps à autre (fig. 46).

Pendant une dizaine de jours, la courbe de température et de poids sera observée avant la mise en série. A partir de 6 ans, les enfants peuvent exécuter les exercices de la méthode Hébert.



Fig. 46. — Brevannes. — Un sanguin (tête, thorax et membres larges ; tronc court ; ensemble trapu) et un lymphatique (tête et abdomen allongés ; membres longs et osseux ; musculature grêle ; taches de rousseur sur la face).

L'installation matérielle. — Elle est facile à créer. On peut se procurer partout deux barres de bois pour organiser un sautoir, une poutre de suspension et d'équilibre, un mât d'environ 15 centimètres de diamètre, des ballons ou des balles, des pierres, des cordes pour la lutte et le grimper, des bassins et arrosoirs pour l'hydrothérapie, etc. C'est ainsi qu'à Brevannes nous avons pu réaliser une installation suffisante, sans crédits spéciaux, en utilisant simplement ce que nous trouvions à notre portée.

Une installation collective doit comporter un terrain d'exercice (une grande allée sablée — éviter les sols poussiéreux — de 10 mètres

sur 70 peut suffire), un coin d'ombrage, un préau de jeux pour les jours de pluie, une galerie de repos avec chaises longues et un hall ou une grande pièce chauffée pour l'hiver (fig. 47).

Chez soi, avec un minimum de moyens et d'emplacement, on peut arriver à faire exécuter aux enfants, dans un coin de jardin l'été, ou dans une grande pièce l'hiver, les principaux exercices de respiration,

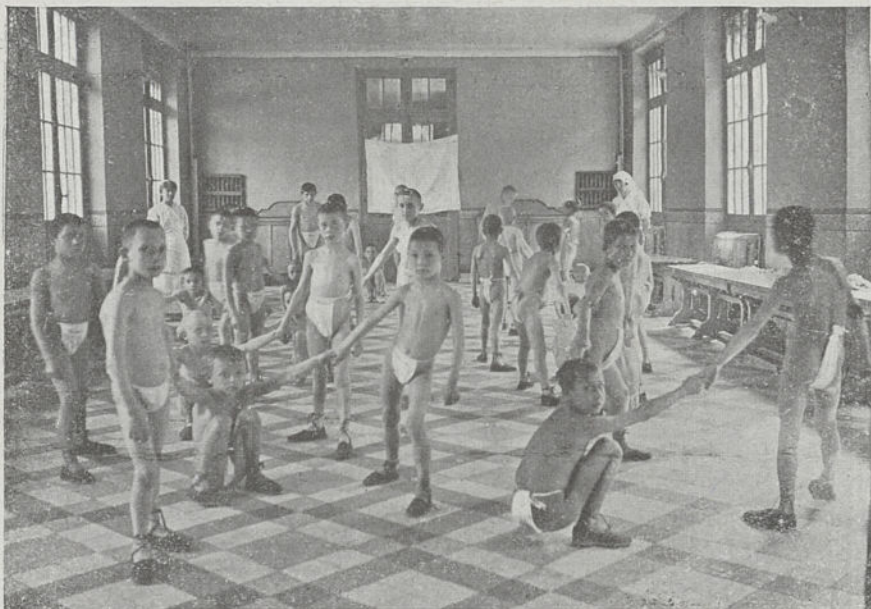


Fig. 47. — Brévannes. — Le jeu du traîneau dans un réfectoire.

de marche, course, saut, grimper (fixer une corde au plafond), lancer, lever. Même si on est un peu gêné, les mouvements restreints vaudront cent fois mieux que l'absence de soins et d'exercices naturels.

Le costume. Le bain d'air. — Ce qui rend la méthode d'exercices naturels encore plus bienfaisante, c'est qu'elle est une occasion de bains d'air et de soleil et d'applications hydrothérapiques. Elle demande donc à être exécutée à l'état de nudité presque totale. L'endurcissement à l'air et au soleil se conduira progressivement d'après les principes que nous avons déjà exposés à propos de la cure solaire. Les nouveaux garderont pantalons et chemises et s'adapteront peu à peu au déshabillage. Finalement les garçons auront simplement des sandales ou chaussons ajourés et un caleçon ou un pagne ; les

filles seront vêtues d'un pantalon et d'un soutien-gorge. Au printemps et en automne, les garçons garderont leurs pantalons fixés avec une ceinture en cuir (fig. 48) et travailleront le torse nu ou recouvert d'une chemise, selon le temps ; les filles conserveront leurs jupes et leurs chemises. En hiver, on travaillera à l'intérieur ; le bain d'air se prendra en chambre, en costume d'été, avec un chauffage donnant 15 à 17°, et en

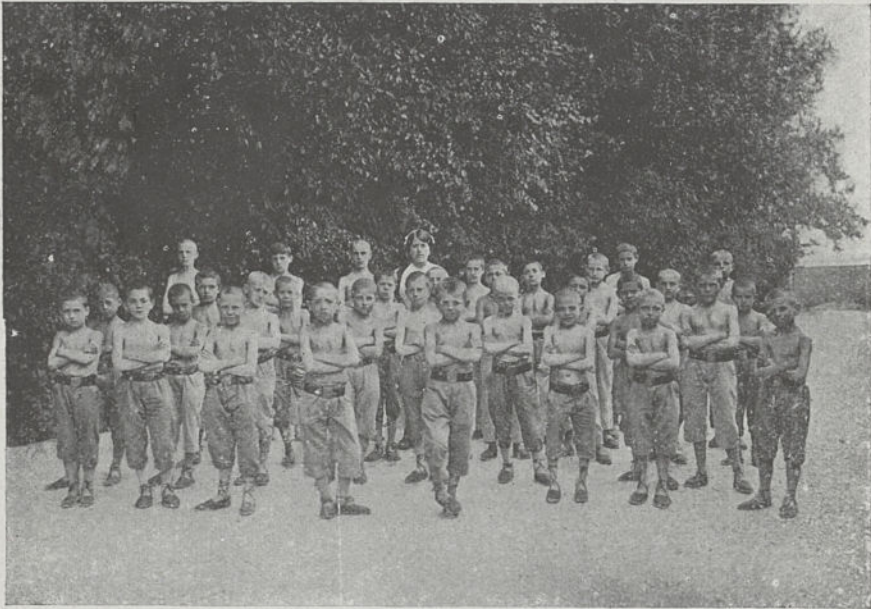


Fig. 48. — Brévannes. — Un groupe de garçons en costume d'automne.

laissant une fenêtre ouverte ou entr'ouverte. Pendant les fortes gelées, la fenêtre sera close pour garder la tiédeur indispensable.

Fréquence et moment des séances. — Les enfants prendront deux bains d'air ou de soleil par jour, selon le temps : un le matin, un l'après-midi. La séance du matin sera surtout éducative et sera remplie principalement par la leçon d'exercices. Celle de l'après-midi sera récréative : les enfants joueront et se promèneront en costume plus ou moins simplifié, selon les circonstances atmosphériques. S'il pleut, le bain d'air sera pris à l'intérieur. Chaque séance ne dépassera pas une heure, en général.

Deux jours de repos seront donnés par semaine : le dimanche et le jeudi, par exemple, il n'y aura pas de leçon d'exercices et un seul

bain atmosphérique sera donné dans la matinée. Les enfants se reposeront l'après-midi. S'il s'agit, non pas d'un traitement médical, mais d'un entraînement hygiénique, trois leçons par semaine suffisent.

On veillera à ce que les séances soient placées à égal intervalle des repas. Il faut toujours séparer d'un moment de répit deux occasions de dépense énergétique.

Enfin, il est bon de faire reposer pendant 1 ou 2 mois les enfants qui ont été soumis à un entraînement régulier pendant 3 à 6 mois, selon les tempéraments et résistances individuelles.

Les moniteurs et les monitrices. — Les enfants ont intérêt à être commandés par un de leurs camarades, sous la surveillance d'une infirmière spécialement éduquée. Les rythmes des mouvements sont ainsi plus appropriés à leur âge. On formera donc des élèves moniteurs pour le groupe de garçons et des monitrices pour les filles. Il est important, en effet, que les ensembles soient dirigés par un individu du même sexe, qui est plus adapté à l'allure et au tempérament du groupe.

On choisira les élèves parmi les natures les plus énergiques, à prédominance bilieuse ou sanguine. En effet, les nerveux sont trop agités et irréguliers et les lymphatiques trop mous. Le jeune moniteur devra posséder une voix forte, des aptitudes de commandement, de la bonne volonté et un ascendant sur ses camarades. Il sera soumis et discipliné lui-même, de façon à garder son autorité en donnant le bon exemple.

Pour l'éduquer, on le placera près de soi pendant qu'on dirige la leçon et on lui fera répéter tous les commandements qu'on prononce soi-même. Peu à peu il acquerra ainsi de l'aplomb et de l'autorité. Puis, on le fera commander seul, en le conseillant d'une façon affirmative, sans le critiquer, pour éviter de le diminuer aux yeux de ses camarades.

L'ordre des exercices sera indiqué successivement par la personne qui surveille le groupe, le moniteur se bornant à en commander l'exécution. Après avoir énoncé le mouvement à exécuter, il en marquera le début par le mot : *Respirez* ou *Partez*, selon les cas, et la fin par le mot : *Stop*. Les mouvements se feront au commandement et à l'imitation combinés. Il devra donc connaître le nombre des répétitions ou les distances réglementaires. De temps en temps, il saura rappeler les recommandations essentielles : *respirez par le nez, fermez la bouche, respirez plus fort, rentrez le ventre, talonnez, etc.*

On formera deux moniteurs de chaque sexe qui donneront la leçon en alternant, un jour sur deux, de façon à pouvoir se reposer. Nous n'avons pas observé de fatigues, en agissant ainsi.

Formation des groupes. — Les garçons et les filles doivent être entraînés séparément. En plus de certaines différences dans le choix et le rythme d'exécution des exercices, les convenances s'opposent à leur réunion.

D'autre part, il y a lieu de distinguer dans chaque groupe les sujets de 6 à 8 ans et ceux de 9 à 15 ans qui ne doivent pas être soumis à un entraînement identique. A la limite des deux catégories, on trouvera parfois des individus de 8 ans, assez débrouillés pour suivre la série des grands et inversement des enfants de 9 ans, un peu arriérés qui devront rester dans la série des plus jeunes. Les minimales de 6 à 8 ans des deux sexes peuvent être groupés ensemble sans inconvénients et même, quand on ne peut entraîner trois groupes séparément, il est possible de les adjoindre au lot des grandes filles, dont le travail plus lent est moins gêné par leur présence. Ajoutons que les enfants au-dessous de 6 ans sont trop jeunes pour être entraînés aux exercices méthodiques. Les jeux variés sont les seuls exercices qui leur conviennent.

Aptitudes des groupes séparés. — Les minimales de 6 à 8 ans sont à entraîner avec plus de précaution que leurs aînés. Par temps un peu frais ou par soleil trop rude, il faut les couvrir davantage, car ils supportent moins facilement les températures extrêmes. Pour les marches, il leur suffira d'un espace de 30 mètres et pour les courses de 15 à 20 mètres. Ils se surmèneraient à courir sur de plus longues distances, parce qu'ils n'ont pas de fond.

On leur supprimera les exercices trop durs, c'est-à-dire les mouvements de respiration combinés à la marche, la respiration percutée, la respiration à la volée avec engins, le lancer de pierres, le grimper (sauf quelques dégourdis de 8 ans qui sont bons grimpeurs), la course à reculons, la course à 4 pattes (sauf la marche à 4 pattes), la course par grands bonds, les sauts au sautoir (sauf à la corde individuelle, pour les petites filles); la suspension à la barre; l'exercice d'équilibre sur poutres.

Les grandes filles font montre de moins de vigueur, de plus de lenteur, mais de plus de docilité que les garçons dans leurs exercices. Il faut solliciter plus souvent le débit de leurs énergies, au cours des leçons. Mais on devra leur demander des efforts moindres qu'aux gar-

çons, les entraîner sur de plus petits parcours, les couvrir davantage dès que le vent devient vif, la température plus fraîche ou le soleil très ardent. A côté de cela, elles supportent mieux d'être sans chapeau au soleil à cause de la protection de leur chevelure.

Les filles ne feront pas de respiration percutée. Elles respireront à la volée sans engins. Elles ne doivent pas grimper au mât, pour éviter les froissements des régions pectorales. Au grimper à la corde, elles possèdent, en général, beaucoup moins de facilités que les garçons et souvent on doit les aider à se hisser et à s'élever. Les filles feront moins de saut au sautoir, avec hauteurs moindres et sol bien adouci (sciure de bois). Mais, elles ne se lassent pas de sauter à la corde individuelle. Elle jongleront à la balle et à la raquette avec plus d'entrain que de lancer des pierres. On surveillera plus particulièrement les filles très lymphatiques, qui doivent être reposées d'une façon rythmée, un jour sur deux ou par période de 8 jours, de temps à autre.

§ 3. — LA CONDUITE MÉTHODIQUE ET PRATIQUE DES LEÇONS

La cure d'exercices combinée à la cure atmosphérique et hydrothérapique doit être conduite comme une intervention thérapeutique méthodique, c'est-à-dire comme une œuvre à la fois éducatrice et médicale. Il importe donc de ne pas se borner au rôle de professeur de gymnastique, mais d'être instruit des conditions d'âges, de tempéraments, d'état atmosphérique quotidien et saisonnier, qui imposent des variations d'application journalières ou périodiques.

Il faut d'abord savoir qu'une méthode générale doit présider à la conduite des séances. Elle reposera sur les distinctions de préaction, action, réaction et conclusion que nous avons déjà signalées.

La préaction. — Les enfants ne doivent pas entrer en séances aussitôt après un repas, une longue marche ou une récréation avec jeux ardents, sinon on observerait des incidents de surmenage (fatigue, fièvre, baisse de poids). Parfois même un court moment de chaise longue est bienfaisant.

Il nous est arrivé de constater une fois, chez un assez grand nombre de sujets, en même temps, des irrégularités de température inexplicables à première vue. Elles tenaient simplement à des sauts à la corde et au jeu de saute-mouton que les enfants, entraînés par la joie du mouvement, avaient exécutés dans leur cour avant de se rendre à

l'exercice. La cessation de ces excès mit fin aussitôt au surmenage et rétablit l'équilibre thermique.

Pour éviter la perte de temps et le refroidissement au début des leçons, les enfants arriveront chaussés de leurs sandales spéciales et vêtus à l'avance de leurs pagnes (garçons) ou soutien-gorge (filles) sous leurs habits, de façon à se trouver prêts à entrer en mouvement, aussitôt déshabillés.

L'action. — L'action sera *progressive*, c'est-à-dire qu'on procédera par étapes pour l'éducation des mouvements et pour l'endurcissement, de même qu'une fois l'entraînement obtenu, on conduira chaque leçon selon une intensité croissante et bien étudiée.

Les sujets nouveaux seront éduqués à part, pendant les 8 à 10 jours d'adaptation au milieu. Les petits moniteurs leur enseigneront chaque jour quelques mouvements, en débutant par les plus simples, de façon qu'ils soient suffisamment dégrossis, quand on les mélangera aux groupes. Les premiers temps, ils seront moins dévêtus que les anciens, nous le répétons.

Au début des séances, si la température est trop froide pour permettre le déshabillage complet et immédiat, ou si le vent est fort, la leçon commencera avec déshabillage partiel. Une fois l'échauffement obtenu, on arrivera peu à peu au costume définitif.

Les exercices se succéderont selon une gamme d'intensité croissante. On commencera par les exercices les plus simples, les plus doux, puis on augmentera leur force, pour aboutir à ceux qui demandent les efforts les plus grands. Les respirations, marches, sautilllements, courses seront donc entremêlés, en premier lieu; puis, on terminera par un ou plusieurs des exercices de saut, grimper, lancer et lutte. Il est même prudent, quand on commence l'instruction d'une série d'enfants, de ne leur enseigner ces derniers exercices qu'après une dizaine de séances composées seulement de mouvements simples et doux.

L'action sera *rythmée*. On prendra grand soin de faire alterner les exercices qui mettent en jeu les membres supérieurs et le tronc, avec ceux qui font travailler les jambes. On fera succéder un mouvement lent et apaisant, à un mouvement vif et essoufflant. Au lieu de passer, sans le moindre répit, d'un mouvement à un autre, il nous a paru meilleur chez nos enfants de séparer chaque exercice d'une très brève détente, pendant laquelle on rectifie les rangs et on rappelle très sommairement les caractéristiques essentielles de l'exercice suivant. Les

enfants, en effet, ont besoin de recommandations répétées, pour ne pas tomber dans le laisser aller.

L'action sera *pondérée*. Nous rappelons que l'enfant, organisme en construction, est plus fragile que l'adulte. Il possède des moyens exubérants mais vite épuisables. On ne doit donc pas le secouer trop violemment, ni surexciter ses forces inconsidérément. Chaque fois qu'on

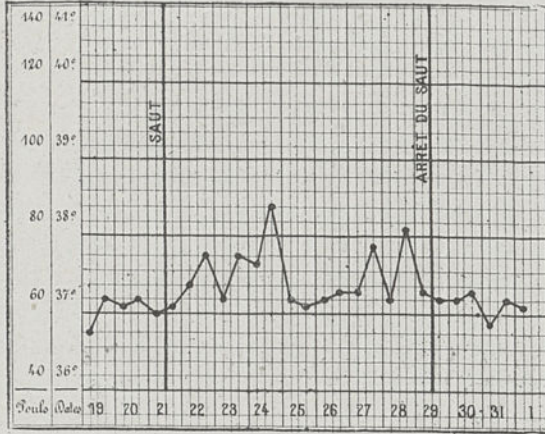


Fig. 49. — Brévannes. — Etat subfébrile provoqué par des exercices de saut donnés en série à deux reprises différentes. La suppression du saut seul ramène la température normale. (B... Henri, 9 ans : Pav. Roussel).

le peut, il vaut mieux donner des séances courtes, dédoublées et fréquentes (avec repos bi-hebdomadaires) que des séances rares, complètes mais fatigantes, surtout s'il s'agit de sujets délicats ou convalescents. Avec des leçons très complètes, on peut obtenir des résultats encourageants pendant un certain temps, puis on risque les accidents de surmenage. D'autre part, il y a lieu de distinguer comme nous venons de le dire, les exercices doux, des forts. Nous n'avons jamais noté d'incidents après les exercices de marche, de respiration, de sautilllements, de course, mais nous avons souvent constaté des menaces de surmenage sur lesquelles nous reviendrons, après les exercices de grimper et surtout le saut à la corde. Le saut au sautoir est un des exercices qui plaît le plus, mais si on n'en limite pas la répétition et la fréquence, il peut, chez un certain nombre d'enfants, occasionner des élévations de température vers 38° le soir (fig. 49) et des ennuis de courbature. Le saut, en effet, produit des détentes musculaires intenses et brusques et des chocs d'arrivée qui se font trop rudes pour les or-

ganismes infantiles, dès qu'on n'en mesure pas raisonnablement l'usage.

Aussi, nous avons été conduit à donner le plus souvent des leçons dédoublées comprenant la série des exercices doux et à répartir les exercices les plus énergiques sur plusieurs séances, en suivant un roulement méthodique. Les enfants s'en sont mieux trouvés. Ils ont eu plus d'appétit et d'entrain vital. Chez quelques-uns même, l'effet favorable fut appréciable sur la courbe thermique. En tout cas, respirations, marches, sautilllements, courses feront partie de toutes les leçons. Nous donnons plus bas un programme de leçon dédoublée et pondérée, tel que nous l'avons utilisé à Brévannes avec résultats parfaits en toutes saisons. Il n'a rien de définitif, ni d'obligatoire, mais repose sur les principes généraux de rythme et de pondération, dont chacun devra s'inspirer, selon les circonstances.

En général, pour rester dans la note physiologique, chaque exercice respiratoire sera répété 5 fois environ, les sautilllements et les sauts une dizaine de fois. Les marches se feront sur 100 mètres pour les garçons, 50 mètres pour les filles et les minimes. Les courses sur 60 mètres pour les garçons, 40 mètres pour les filles, 25 mètres pour les minimes, environ. La séance d'exercices commandés prendra 20 à 25 minutes et avec la récréation qui suit, elle durera à peu près une heure. Ce sont là, bien entendu, des indications générales, car bien des circonstances de T°, saisons, vent, pluie très légère, etc., empêchent de fixer des limites invariables. Il faut, en effet, veiller à ce que les enfants ne se refroidissent pas, ni ne s'échauffent trop, vers la fin des bains d'air ou de soleil.

L'action sera bien *surveillée*. Les enfants qu'on verrait pâlir ou grelotter ou avoir la chair de poule, ou au contraire commencer un érythème devront se revêtir partiellement. Les sujets nerveux et agités seront obligés à plus de retenue et de précision ; les indolents seront stimulés.

L'action sera réglée d'après les conditions atmosphériques quotidiennes, saisonnières et annuelles. — Il faut se garder d'avoir l'esprit routinier et de suivre aveuglément le même ordre et la même technique de cure. On doit sentir d'instinct et juger raisonnablement les modifications d'application pratique que comportent les changements naturels.

En été, la leçon peut être donnée dehors presque par tous les temps. Le grand vent, le temps frais, quelques gouttes d'eau, le grand soleil

imposent simplement des variations dans le costume et dans la durée et l'énergie des exercices. Seule, la pluie forme obstacle et oblige à travailler sous un préau, ou dans une grande salle, car les enfants tolèrent mal les vrais bains de pluie. On découvrira les enfants plus ou moins, selon les impressions cutanées ressenties.

Par grand vent ou temps frais, on changera l'ordre d'exécution des mouvements, en commençant par plusieurs exercices actifs (sautillements, courses), de façon à échauffer et faire supporter ensuite avec facilité les exercices calmes. Nous avons même exposé parfois, en été, le groupe de garçons à un vent d'ouragan, avec pluie légère, à l'état de nudité, en prenant soin d'abrèger la séance et de la composer exclusivement de marches rapides, courses, sautilllements, respiration combinée à la marche, sauts et luttés. Après 8 minutes environ de grand mouvement, les enfants se couvraient bien le thorax (chemises, chandails), prenaient leur bain de pieds froid, se rhabillaient et venaient se reposer à la chaise longue, enroulés dans des couvertures. Pas un n'avait eu la chair de poule. Tous avaient éprouvé du bien-être. Et au moment du repos terminal, c'était un plaisir de voir leur rangée de figures roses et vibrantes qui contrastaient avec les mines pâles et ternes de leurs camarades restés vêtus et immobiles. Mais pour user avantageusement de ces actions vigoureuses et courtes, il faut déjà avoir un peu de pratique des cures naturistes, de façon à rester toujours dans la note juste et dans les réactions faciles.

Au printemps et à l'automne, on fera travailler les groupes tantôt à l'intérieur, tantôt à l'extérieur, tantôt dévêtus totalement, tantôt à demi-habillés, en s'inspirant des changements atmosphériques quotidiens.

En hiver, dans le climat parisien, il ne faut pas exposer les enfants dehors (courses dans la neige, etc.), sans vêtement. Il n'y a que dans les climats de montagne où l'éclat solaire est vigoureux, que l'on peut pratiquer la cure de nudité en plein air, en hiver. Mais le bain d'air quotidien et total sera continué en espaces clos chauffés à + 15° au moins. De plus, au cours de l'hiver, saison de repos, la leçon d'exercices sera invariablement dédoublée et l'hydrothérapie réduite presque toujours à des bains chauds, de pieds et de corps.

En toutes saisons, la séance récréative de l'après-midi sera donnée en plein air (enfants dévêtus l'été, bien couverts en hiver), sauf par les temps trop rigoureux (pluie, neige, gelée trop forte).

Enfin, il faut savoir que d'une année à l'autre, on peut être entraîné à faire subir des modifications aux applications naturistes. Certaines

années vigoureuses (étés torrides, hivers rigoureux) obl'gent à prendre des dispositions de cure différentes de celles qu'on appliquerait au cours d'années sans relief (étés frais, hivers tièdes). C'est ainsi qu'à la fin d'hivers durs et prolongés, on peut observer des signes de fatigue (poids stationnaires, petites élévations thermiques) qui obligent à réduire le nombre des séances d'exercices à trois par semaine et à supprimer les jeux trop actifs, au cours des récréations de l'après midi.

L'action se terminera toujours par une marche apaisante avec chants et par des jeux pris librement. Une fois les exercices finis, les enfants reprennent leurs rangs et exécutent une marche-promenade, en la scandant de chants rythmés. A l'encontre des autres exercices de marche, où l'allure reste individuelle, on exigera ici que le pas soit marqué en même temps par tous les enfants, afin que le chant soit cadencé avec ensemble.

Ces chants exécutés en marchant sont bienfaisants. Ils apaisent l'organisme, fortifient le larynx et vitalisent les poumons. Ils développent l'esprit de cohésion et harmonisent les caractères. Ils unifient les sujets dans une même tendance élevée et les synthétisent dans une sorte d'entité naturelle. A chanter les vieilles chansons enfantines ou provinciales d'autrefois (Compère Guilleri — Joli tambour — En passant par la Lorraine — La marche de l'Arlésienne — Chansons vendéennes ; etc.) les enfants ont vite fait d'oublier les malsains refrains de carrefour ou de café-concert. Leur mentalité change aussitôt. Un peu de pureté et d'harmonie pénètre dans leurs cœurs.

Après les chants, la récréation se poursuit librement. Les filles qui ont l'imagination plus ample, savent inventer des jeux et les faire se succéder sans relâche. Les garçons ont besoin davantage d'être stimulés et dirigés. Tous pourront se livrer aux jeux de ballon ; de quilles ; de cerceau ; de poursuite ou chat blessé ; à la queue leu leu (fig. 9) ; de saute-mouton (fig. 50) ; de colin-maillard ; à la raquette ; à la course au fardeau ; aux jeux dans le sable ; à la promenade par groupes, etc. On veillera à ce qu'ils ne restent pas inactifs et à ce qu'ils changent de jeux dès que l'entrain baisse. Par temps frais, les jeux seront actifs ; par temps chauds et lourds, on les choisira plus calmes. En tout cas, on empêchera les imprudences et les surmenages.

La réaction sera obtenue par une conclusion hydrothérapique rééquilibrante et un repos terminal.

En ce qui concerne l'hydrothérapie, tout ce que nous avons exposé à propos de la cure solaire reste entièrement applicable à la cure d'exercices avec bains d'air. Selon les circonstances, on agira avec le



Fig. 50. — Brévannes. — Le jeu de saute-mouton.



Fig. 51. — Brévannes. — Le repos terminal.

bain de pieds, la lotion générale ou l'arrosage total. On terminera toujours par non séchage.

Les nouveaux seront endurcis au bain de pieds avec lotion des jambes, avant de passer aux applications étendues.

Si les enfants n'étaient pas assez échauffés, on les ferait courir un peu avant l'application d'eau. Par temps frais ou venteux, ils auront le thorax chaudement couvert, pour prendre le bain de pieds et la lotion de jambes. En hiver, il est préférable de leur donner un bain de pieds chaud.

Le repos final, pris dans le *decubitus dorsal complet* et l'*immobilité totale* est indispensable (fig. 51). Nous avons nettement constaté sa nécessité, dans les circonstances suivantes. Notre lot d'enfants était composé de recrues provenant de deux pavillons. Après quinze jours d'entraînement, les enfants tuberculeux (1^{er} degré) du pavillon Villemin se firent remarquer par une euphorie, une activité et un appétit supérieurs. Le poids s'éleva chez tous. Certains même gagnèrent 2 kilos en quinze jours. Par contre, les enfants du pavillon Roussel, convalescents d'affections de médecine générale (angine, bronchite, pneumonie, etc.) manquèrent d'entrain et d'appétit. Quelques-uns augmentèrent modérément de poids; la plupart restèrent stationnaires ou diminuèrent. Et pourtant, l'exercice était le même pour les deux, la nourriture semblable, l'absence de médication et de suralimentation identique. Après vingt-quatre heures de recherches, la raison fut trouvée dans la façon différente dont était appliqué le repos terminal. Les enfants du pavillon Villemin étaient les seuls à posséder une installation de chaises longues et prenaient leur repos étendus, tandis que ceux de Roussel, dépourvus de chaises longues, étaient simplement tenus assis sur leur banc de réfectoire. Dans cette position assise, le rééquilibrage circulatoire et nerveux devenait laborieux ou impossible. Le cœur continuait à faire effort pour faire circuler le sang dans les membres laissés en position déclive. Les muscles ne cessaient pas de se tendre pour maintenir le corps droit. Le système nerveux se trouvait alors dans l'impossibilité de rétablir sa tension normale. Il n'existait plus d'apaisement vital, pour préparer le travail digestif et ouvrir l'appétit. Les fonctions digestives et nutritives ne pouvaient plus s'opérer avec pleine efficacité.

Les enfants furent alors étendus sur leurs lits, en dortoir, avec fenêtres ouvertes, après chaque séance de cure. Aussitôt toute différence disparut d'un pavillon à l'autre et pendant tous les mois qui suivirent, les progrès demeurèrent constants et identiques dans les deux pavillons.

Le repos étendu peut durer une demi-heure à une heure. Si l'on est pressé, un quart d'heure peut suffire.

SCHEMA D'UN REGLEMENT DE CURE RATIONNELLE,
DÉDOUBLÉE ET RYTHMÉE

On exécutera un jour, les exercices de la colonne gauche et la fois suivante, ceux de la colonne droite.

1° *Rectification des rangs et de l'attitude.*

Prise des distances.	Prise des distances.
Attitude correcte.	Attitude correcte.

2° *Exercices respiratoires* (5 fois chaque).

Rotation des épaules.	Circumduction des bras.
Mains à la nuque.	Mains aux hanches.
Élévation antérieure et verticale des bras.	Élévation latérale et verticale des bras.

3° *Sautillements* (10 fois chaque).

Sur place	Sur place
— écartés, rapprochés ;	— en ciseaux ;
— à cloche-pied sur chaque pied ;	— à cloche-pied sur chaque pied ;
— alternatifs, 2 fois sur chaque pied ;	— alternatifs, 2 fois sur chaque pied ;
alternatifs, jambes lancées en avant ;	— alternatifs, jambes lancées sur les côtés ;
— alternatifs, jambes lancées en arrière ;	— alternatifs, genoux soulevés ;

4° *Exercices respiratoires.*

— bras en avant, écartés, retombés ;	— bras en avant, écartés, retombés ;
— bras verticaux : en avant, en arrière ;	— bras horizontaux : en avant, en arrière ;
— respiration à la volée.	— respiration percutée.

5° *Marches.*

— ordinaire ;	— ordinaire ;
— en flexion ;	— en extension ;
— sur la pointe des pieds.	— à quatre pattes.

6° *Un exercice de respiration combinée à la marche.*

On le variera chaque jour en suivant la série suivante : circumduction des bras ; mains à la nuque ; mains aux hanches ; bras horizontaux ; bras verticaux ; mains derrière le dos.

7° *Courses.*

— modérée ordinaire, en rangs ;		— vive ordinaire, libre ;
— en flexion ;		— en extension ;
— à reculons ;		— sur la pointe des pieds ;
— par grands bonds.		— avec arrêts brusques et volte-face.

8° *Un seul des exercices suivants chaque jour.*

Grimper : Plat ventre (appui simple) et grimper à la corde.

Lancer : jonglage latéral avec torsion du tronc ; jonglage simple à 1 et 2 mains ; lancer de pierres.

Lever : les 2 plat dos ; les 3 flexions du tronc debout ; les 4 exercices de portage.

Grimper : Suspension avec appui des pieds ; grimper au mât pour les garçons ; saut à la corde individuelle pour les filles.

Sauter : au sautoir (10 fois).

Lutte : de traction ; de répulsion ; d'épaule ; de dos ; à la corde.

9° *Marche avec chants rythmés.*

10° *Jeux variés.*

11° *Réaction hydrothérapique.*

12° *Repos terminal obligatoire.*

Nous faisons observer de nouveau que les exercices vifs et lents, les mouvements de respirations et de jambes peuvent être encore plus fragmentés et entremêlés. La leçon peut y gagner encore en variété, en attrait et en pondération.

§ 4. — LES MENUS INCIDENTS DE CURE.

Nous ne reviendrons pas sur l'érythème solaire, déjà signalé dans le chapitre de la cure solaire. Nous rappellerons seulement que l'on doit surveiller, les premiers temps, la peau des enfants, principalement des lymphatiques. Dès qu'une rougeur anormale apparaît, l'enfant doit remettre sa chemise ou passer à l'ombre.

L'élévation de température peut provenir de nombreuses causes qu'il faut savoir dépister. Il y a d'abord les irrégularités thermiques, avec oscillations légères et passagères entre 37°, 5 et 37°, 9 qui se produisent chez certains sujets frénétiques, toujours trépidants et endiablés. Il ne faut pas les considérer comme des indices morbides, d'autant plus que, chez ces enfants, l'état général reste parfait et le poids progresse. On n'obtiendrait pas d'ailleurs une plus grande régularité thermique, en les retirant de la cure et on accroîtrait seulement leur turbulence qui n'aurait plus l'occasion de se dépenser.

Survenant au cours d'un tracé jusqu'alors paisible, la fièvre modérée, vers 38°, indique un surmenage dont il faut rechercher la cause soit dans un excès de jeux entre les séances, soit dans l'introduction trop fréquente d'un exercice de force (saut, grimper), soit dans un tempérament délicat (lymphatique) qui exige des intervalles de repos périodiques.

Dans d'autres cas, il faut incriminer de légers troubles digestifs par faute alimentaire (excès de viande, de légumineuses, de sucreries) ou par constipation.

Parfois, on peut observer de légères *coliques* avec ou sans *diarrhée*, au cours de l'adaptation au bain atmosphérique. Un ou deux jours de repos au lit, avec chaleur et nourriture liquide les font disparaître.

Les *menaces de surmenage* se reconnaissent à la fatigue musculaire, surtout au réveil, au moindre entrain, à la pâleur de la face, aux yeux fatigués, aux oscillations plus grandes de la température et enfin à la baisse de l'appétit, et du poids. *Presque toujours, il s'agit de natures lymphatiques* et indolentes, de sujets aux membres longs et massifs, à la peau blanche avec taches de rousseur sur la base du nez et les joues. On doit les entraîner d'une façon rythmée en leur accordant un jour de repos sur deux, ou en les mettant en cure le matin seulement ou encore en leur prescrivant 8 jours de repos chaque mois. En cas de surmenage, on combat leur fatigue par le repos au lit, les bains chauds, les laxatifs doux et la nourriture fluide, sans aucun médicament. Dès qu'ils sont bien rétablis, on les remet en cure en les surveillant. Il n'est pas rare, après 2 ou 3 manœuvres, de les voir finalement tolérer la cure, à l'égal des autres. Parfois pourtant, il est bon de les dispenser de saut et de grimper.

Signalons enfin que, par exception, on peut observer, surtout en dehors des milieux hospitaliers des cas de fragilité encore plus accentuée. Il s'agit toujours de sujets lymphatico-nerveux. Ces enfants dont la santé ne se maintient satisfaisante que grâce à des soins assidus et très

minutieux, n'arrivent pas à tolérer la cure solaire totale, ni la série complète des exercices. Chez eux, il faut se borner à l'exposition des membres à l'air et au soleil et à l'exécution assez espacée des exercices les plus doux. Ces petites natures souffrent de véritables fuites des forces vitales à l'occasion de jeux avec de petits camarades turbulents, d'exposition solaire totale ou encore de promenades un peu prolongées. Il faut donc leur éviter toutes les occasions de dépenses énergétiques trop importantes. Ils doivent se comporter en quelque sorte comme des accumulateurs et vivre économiquement, jusqu'au jour où ils auront « pris le dessus » et capitalisé une plus forte dose de vitalité.

Voilà à quoi se réduit la pathologie des enfants convenablement entraînés à la cure naturiste.

§ 5. — LES COMPLÉMENTS DE LA CURE NATURISTE

Toute thérapeutique qui reste parcellaire, c'est-à-dire qui prétend guérir en utilisant seulement un des modes d'excitation et de nutrition physiologiques de l'être humain, ne donne que des améliorations incomplètes et passagères.

Ce serait donc une erreur de croire que l'on puisse obtenir des guérisons durables, rien que par l'héliothérapie ou la cure d'exercices. Le soleil, entre autres, est loin de suffire à tout. Il ne peut constituer ni un traitement systématique, ni une prescription exclusive. Il est simplement l'un des principaux éléments de la cure naturiste intégrale.

En effet, la véritable santé et la guérison durable ne peuvent s'obtenir qu'en ne négligeant aucune des nécessités de la vie normale et naturelle.

C'est pourquoi, en plus de l'action du soleil, de l'air, de l'eau et du mouvement, la thérapeutique naturiste s'efforce de mettre parallèlement en œuvre les autres moyens de vie saine, de façon à reconstituer intégralement les défenses naturelles et à développer l'individu plus harmonieusement.

Pour agir avec pleine et durable efficacité, il est donc nécessaire, après avoir corrigé les fautes commises, de tracer un programme de vie saine, aussi complet et parfait qu'il est possible. Car, si l'on négligeait d'autres précautions fondamentales d'hygiène alimentaire et générale, on risquerait de compromettre les résultats ou de fausser les applications de la cure de soleil et d'exercices.

Parmi les soins complémentaires indispensables, il convient de signaler, en premier lieu, la surveillance du régime alimentaire. La nour-

riture sera aussi simple et aussi paysanne qu'il sera possible. On donnera un minimum de viandes et poissons. Les aliments carnés sont contraires à la physiologie et à l'instinct humains. Il faut les artifices culinaires et la cuisson pour faire admettre l'alimentation cadavérique. D'instinct, les enfants vont à la maraude des fruits, mais ne dérobent jamais un morceau de chair animale à la devanture d'un boucher.

Les enfants les plus ravagés par les maladies et les dégénérescences sont les citadins, bourrés de viandes et de sucreries.

Les enfants les plus robustes sont les petits des paysans, qui souvent ne mangent pas de la viande plus de deux fois par mois.

On ne saurait s'imaginer combien la viande, donnée trop tôt ou trop souvent, contribue à éveiller et à accroître les excitations malsaines, les habitudes immorales, les accès de nervosisme, les crises de méchanceté. La plupart des affections gastro-intestinales (appendicite, entérite, fièvre typhoïde) sont occasionnées par la nourriture carnée intensive d'aujourd'hui. La viande crue, les poudres, extraits et suc de viande sont des aliments incendiaires qui font payer, par des maladies renouvelées et des décrépitudes prématurées, les fortes couleurs et l'embonpoint qu'elles créent par hyperfonctionnement.

Dans certains cas, nous avons même été amené à prescrire le régime végétarien à des sujets placés en cure, d'abord par périodes passagères pour les adapter progressivement, puis chez quelques-uns d'une façon définitive. Et nous n'avons eu qu'à nous louer des bons résultats obtenus (arrêt de la fièvre; accroissement de la vitalité et du poids; perfectionnement de l'état général.) Chez un grand garçon de 15 ans, entre autres, convalescent de congestion pulmonaire, nous avons obtenu par la cure naturiste, associée au régime végétarien, une augmentation de 9^{ks}, 300 en trois mois, en même temps que la cessation d'accès fébriles périodiques.

D'ailleurs, d'une façon réglementaire, il était donné fort peu de viande, à midi seulement. On la supprimait même 2 à 3 fois par semaine et les enfants au-dessous de 7 ans n'en mangeaient pour ainsi dire jamais.

Les meilleurs aliments azotés pour les enfants sont les œufs (qui ne sont pas contraires au foie et à l'intestin, si on ne dépasse pas la dose de 1 à 2 œufs par jour ou encore si on les fait prendre cuits avec des farineux, en entremets), les fromages, le lait en préparations culinaires, les champignons à petite dose et les céréales (flocons, farines, pain bis). Si le blé était moulu comme autrefois à la meule en pierre, qui seule donne des farines synthétiques, bises et bien vivantes, on n'au-

rait pas besoin de recourir aux sources azotées toxiques et aux aliments industriels, qui brûlent les voies digestives¹.

On évitera aussi aux enfants les sucreries concentrées (confitures, bonbons, etc.). Le sucre est un produit industriel qui doit être employé comme condiment, à dose très modérée et non comme aliment. On tolérera seulement un peu de chocolat, de temps en temps. La théorie calorimétrique qui a vanté l'alcool et le sucre comme des aliments de premier ordre, a fait commettre des erreurs diététiques qui pèsent lourdement sur les nouvelles générations, parce qu'elle n'a tenu aucun compte des lois naturelles et des exigences de l'adaptation physiologique.

Enfin, les aliments trop forts, durs à métaboliser ou trop excitants sont malsains pour les enfants. On leur interdira donc : les légumes secs : pois cassés, fèves, haricots (sauf les lentilles, permises à petites doses, mélangées à des pommes de terre), les viandes noires (porc, gibier, charcuterie), les poissons salés ou conservés (sardines, thon, morue, harengs), les produits alimentaires concentrés ou stérilisés (extraits, lait stérilisé), les fruits acides ou pas mûrs, (citrons, groseilles à grappes, abricots secs, etc.), les légumes acides (tomate, oseille, rhubarbe), les boissons fermentées et les épices (poivre, moutarde, ail). Notons en passant qu'à Brévannes, il n'est jamais donné de vin ni de bière aux enfants.

Au contraire, les aliments légers : les œufs, le lait, les fromages, le beurre, les crèmes, les céréales (farines et flocons variés, pain, gâteaux secs, entremets, pâtisseries légères), les féculents (pommes de terre, pâtes, riz, marrons, petits pois, un peu de flageolets frais), les légumes verts cuits, (artichaut, haricots verts, épinards, carottes, choux, potiron, pois mange-tout, salades cuites), et les fruits doux de saison, cuits ou crus, sont les aliments de choix pour le jeune âge. Le thé très léger et surtout l'eau pure sont à recommander comme boisson.

Puis, il y aura lieu de surveiller le *parfait fonctionnement intestinal*, pour éviter l'auto-intoxication. L'intestin est l'émonctoire principal de l'organisme.

En période d'imminence morbide, on empêche souvent l'éclosion des maladies, en prescrivant plusieurs laxatifs doux en série (une demi à une cuillerée à café d'huile de ricin, par exemple, 2 à 3 fois de suite, avec un à trois jours d'intervalle). De même, on abrège les affections aiguës et leurs convalescences par ce procédé de dégagement toxique,

1 P. Carton : Notre aliment fondamental. Le Pain.

doux et renouvelé. Les vraies purgations massives ne font que déséquilibrer et accroître secondairement la rétention toxique et le mal. On s'en abstiendra donc le plus possible.

La *mastication soignée* est une condition essentielle de bonne digestion et de nutrition satisfaisante. Il faut répéter souvent aux enfants l'ordre de bien mâcher. La nourriture trop cuite, trop hachée et trop pulpée fait perdre l'habitude de mastiquer. Les enfants privés de crudités et d'aliments cuits entiers, nourris aux hachis, aux purées et aux compotes digèrent de plus en plus mal et cherchent ensuite à tromper la nature en suçant leurs doigts, en rongant leurs ongles et en mâchant leurs crayons et porte-plume.

L'*aération pure* se poursuivra également la nuit. On entraînera les enfants à coucher fenêtres grandes ouvertes en été, entrebaillées en hiver. Seules les gelées par trop rigoureuses obligeront à les fermer.

On *cessera tous les médicaments*. La santé ne se débite pas chez les pharmaciens. Celui qui l'a perdue, ne peut la retrouver qu'en la méritant par une vie exemplaire, conforme **aux lois de** la nature et de son tempérament.

Nous rappelons que c'est une **grave erreur** de croire que l'on peut impunément s'alimenter en dépit du bon sens, s'empoisonner de boissons alcooliques, rester calfeutré et vivre sans droiture, pourvu que l'on absorbe par la bouche ou en piqûres, tel médicament rare ou telle drogue coûteuse.

L'empoisonnement par l'huile de foie de morue, l'intoxication chimique des sirops iodés et des produits arsenicaux devront donc être évités.

La vie saine de grand air et la nourriture naturelle sont les meilleurs des toniques et des médicaments.

On ne peut cultiver à la fois l'erreur et la vérité. Si l'on persistait à droguer des enfants mis en cure, on irait au-devant de déconvenues. En effet, la **pratique** des antinomies conduit toujours à des résultats discordants et négatifs.

D'autre part, comme l'état morbide n'est pas l'antithèse, mais la déviation de l'état de santé, on conçoit que même au lit des malades, la vérité ne perd pas ses droits et qu'il n'y a pas deux façons différentes de traiter les individus, c'est-à-dire de cultiver la santé ou de la ramener.

C'est dire qu'au cours des maladies aiguës, on appliquera les mêmes principes directeurs : *nourriture physiologique* et facile à digérer (d'abord strictement liquide : lait simple ou caillé, bouillon de légumes

léger ¹, tisanes ; puis fluide : potages au lait et au bouillon de légumes

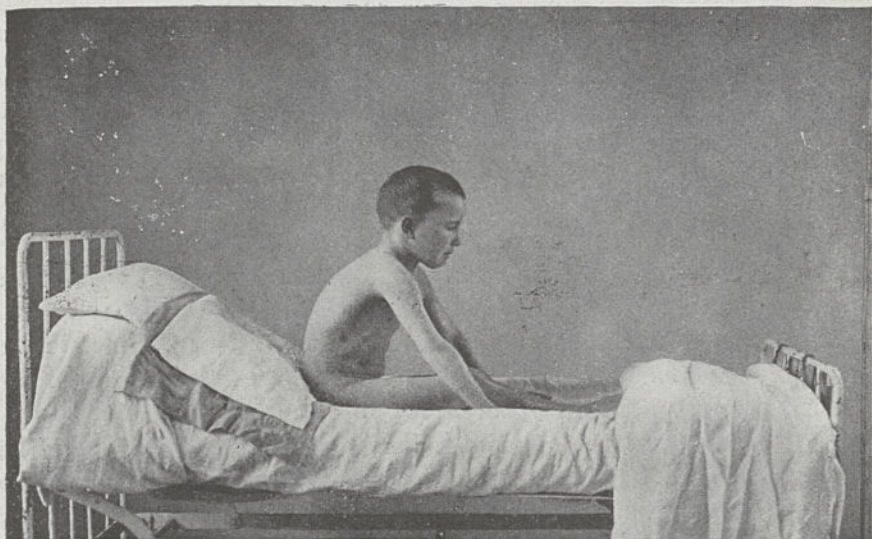


Fig. 52. — Brévannes. — Le premier temps de l'application du maillot du tronc.



Fig. 53. — Brévannes. — Le second temps de l'application du maillot du tronc.

avec farine d'orge, de froment, tapioca, vermicelle ou petites pâtes,

¹ 100 grammes de pommes de terre, 60 grammes de carottes et 15 grammes de poireau pour 1 litre final.

fruits très doux, cuits ou crus (bananes principalement) ; puis solide, œuf, pommes de terre, pain, beurre, crèmes, gâteaux secs ou fruits doux ; *laxatifs doux plus ou moins espacés en série* ; *maillots naturistes* établis exactement comme le recommandait Priessnitz ¹ (leurs effets toniques, antithermiques, éliminateurs et apaisants sont remarquables) ;

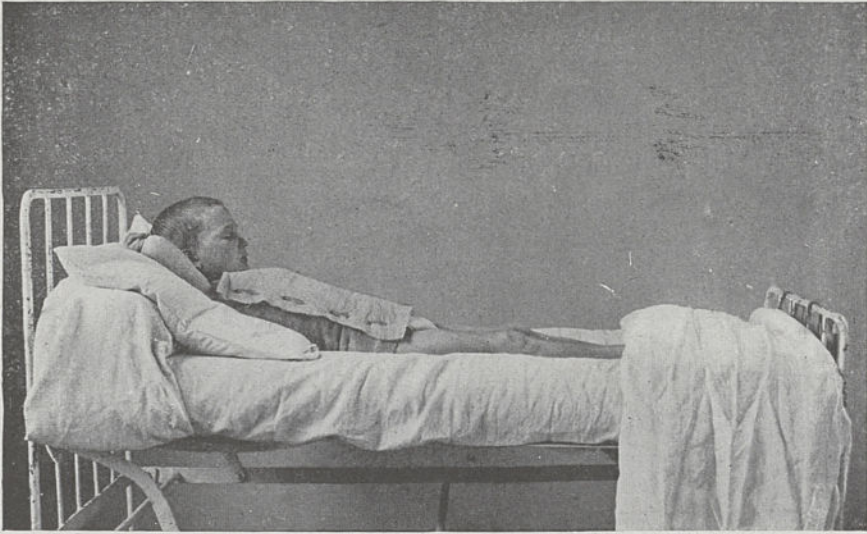


Fig. 54. — Brevannes. — Le troisième temps de l'application du maillot du tronc.

alimentation substantielle et lever précoces, aussitôt le stade aigu dépassé ; *aucun médicament* en général ; et enfin, pas de précipitation ; *la patience* est une grande vertu médicale.

1 Le maillot du tronc, le plus fréquemment utilisé, est appliqué à l'aide d'une serviette de grosse toile, souple, pliée en deux, doublée extérieurement d'un fragment de couverture de laine, mis en double et dépassant de toutes parts le tissu de toile, de 3 travers de doigt. On trempe la toile dans l'eau à la température de la pièce. Plus la fièvre est élevée, moins on exprime l'eau. Le sujet est couché sur la toile disposée sur l'oreiller et doublée de sa couverture (fig. 52). Puis, on rabat soigneusement les extrémités de la toile, en les croisant sur le devant de la poitrine (fig. 53). On croise ensuite la couverture de même façon et on la maintient à l'aide d'épingles fixées en long, afin que le maillot soit bien moulé et que l'air ne puisse pas circuler entre la toile et la peau (fig. 54). On rabat enfin la chemise qui avait été relevée au-dessus des épaules. Dans la confection du maillot, il ne faut se servir ni de coton, ni de tarlatane, ni de flanelle, ni de taffetas gommé. Le maillot peut être renouvelé plus ou moins souvent selon les cas et être utilisé pendant quelques heures ou plusieurs jours. S'il y a hyperthermie, on peut le changer toutes les 2 ou 3 heures. La toile, imprégnée de déchets sudoraux, sera lavée et remplacée par une serviette propre, à chaque renouvellement. On cesse les maillots aussitôt la défervescence obtenue ou dès qu'ils ne sont plus bien tolérés (refroidissement, menaces de cyanose). Si l'état aigu n'a pas complètement cédé, on leur substitue alors les demi-bains chauds avec affusion des épaules (fig. 55), ou plus rarement les bains sinapisés, quand il existe des troubles cardio-respiratoires inquiétants.

La fièvre est un agent de guérison qu'on ne doit pas combattre en elle-même, mais abattre dans ses causes productrices. Le régime, les laxatifs et les maillots y suffisent dans la plupart des cas.

La nécessité de donner des médicaments devient alors rarissime et ne se trouve plus guère que chez des malades atteints, par exemple, de déficit rapide et grave du cœur ou encore en état de souffrance intolérable.

Quand on a appris à s'abstenir de médicaments et à savoir utiliser

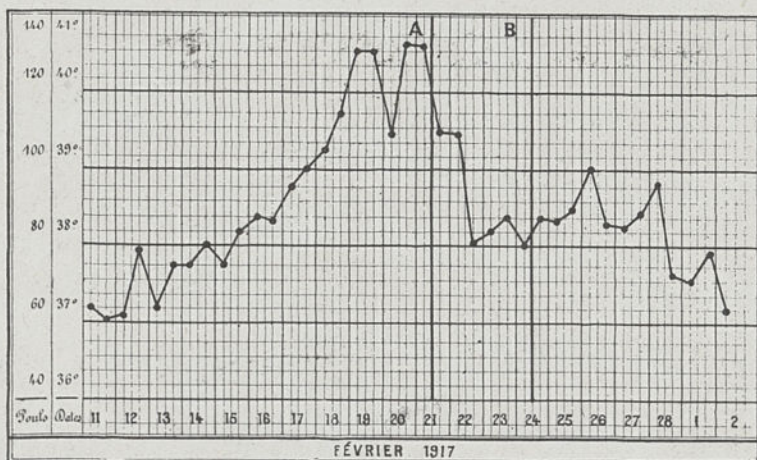


Fig. 55. — Brévannes. — Rougeole hypertoxique avec broncho-pneumonie chez un enfant de 10 mois.

A. Maillots du tronc, froids, renouvelés toutes les deux heures. — B. Limite de tolérance des maillots (reprise de la toux, grelottement) ; 3 de ai-bains chauds par jour ramènent le calme symptomatique et achèvent la guérison (L... Roland ; Pav. Roussel).

les aliments à la façon de remèdes, on a l'étonnement et le plaisir de constater que les périodes aiguës des maladies sont raccourcies, les complications supprimées et les convalescences abrégées. Et on en arrivera alors à se demander si, d'ordinaire, ce n'est pas l'intervention médicamenteuse qui crée les redoublements morbides et les complications secondaires, en réprimant impitoyablement tous les symptômes (fièvre, toux, crachats, épistaxis, sueurs, diarrhée, etc.) et en entravant ainsi l'œuvre des défenses et des éliminations naturelles.

Enfin, non content d'agir sur le développement physique et vital des enfants, on s'efforcera en même temps de leur imprimer une *bonne direction morale*. La meilleure hygiène naturaliste ne peut, en effet, donner tous ses fruits, que si elle est complétée par une mise en pratique des notions fondamentales de devoir et de droiture. La puri-

fication des esprits et le perfectionnement des caractères s'imposent donc en même temps que la culture de la santé matérielle.

On apprendra d'abord aux enfants à se montrer disciplinés, obéissants et respectueux. Ils devront saluer les personnes chargées de les diriger et de les éduquer, chaque fois qu'elles pénétreront dans leurs salles ou sur le terrain de cure. Tous les ordres devront être exécutés d'une façon immédiate et rapide. Les rassemblements, signalés par un coup de sifflet quand les enfants sont dispersés, se feront vivement au pas de course.

Pour les stimuler à mieux faire, on s'aidera de l'émulation dans l'exécution des exercices et on éveillera en eux les idées d'honneur et de dignité.

Le langage malsonnant, les mots d'argot, les expressions faubouriennes, les chansons de carrefour, les gestes grossiers ou violents seront interdits et réprimés. On n'emploiera jamais devant eux de locutions triviales, car les enfants doivent être soigneusement préservés des suggestions malsaines, des mauvais conseils, des fâcheux exemples.

Les personnes chargées de les surveiller devront les réprimander d'une façon positive. Rien n'est plus néfaste en effet que de relever une incorrection ou de répondre à une insolence, en se mettant soi-même en colère, en criant et en insultant et de borner son action à un mauvais exemple et à une défense purement négative. Il faut s'adresser à l'enfant avec calme, lui dire pourquoi il a mal agi, en rattachant à un principe de vérité, de justice ou d'ordre, l'observation qu'on lui fait. Puis, il faut terminer en montrant la qualité opposée au défaut constaté et en faisant prendre à l'enfant l'engagement verbal qu'à l'avenir il ne recommencera plus et agira dans le meilleur sens. En somme, il ne faut pas se borner à répéter sans cesse : « ne faites pas cela », mais dire toujours : « faites telle chose ». La punition ne viendra comme sanction, qu'après avertissement reçu et engagement verbal non tenu. Des sanctions efficaces sont : la privation passagère de cure qui est un gros crève-cœur et, dans les cas vraiment graves, le renvoi.

Mais, c'est d'une façon tout exceptionnelle qu'on est obligé de sévir car, en parlant au cœur et à la raison, en agissant dans le sens positif, on obtient chez la presque totalité des enfants une métamorphose radicale et rapide des pensées, des paroles et de l'allure générale. On arrive ainsi à faire régner facilement le bon esprit en même temps que la pleine santé.

§ 6. — LES RÉSULTATS

La valeur d'une méthode se juge non pas aux résultats immédiats et partiels qu'elle procure, mais à ses effets généraux et durables. Il est assez facile de stimuler passagèrement un individu à l'aide d'une drogue irritante ou d'un « fortifiant ». On peut même réprimer un symptôme ou masquer une misère viscérale, en utilisant certains médicaments. Mais l'individu pléthorisé ou engraisé par la suralimentation, l'arsenic et l'huile de foie de morue possède une piètre valeur vitale, une faible résistance générale. Il est « fragilisé » ; il craint le travail et les intempéries ; on s'est borné à lui donner un vernis de santé. Souvent on n'a fait que déplacer le mal.

La cure naturiste intégrale, au contraire, se caractérise surtout par ce fait qu'elle *accroît les résistances générales*. Alors, c'est le corps endurci et la vitalité devenue puissante qui se chargent seuls de la suppression des troubles morbides et de la conservation de la santé. En d'autres termes, dans la cure naturiste, ce sont les immunités naturelles magnifiées qui confèrent la santé et la robustesse permanentes.

Déjà, après quelques semaines de pratique de cure de soleil et d'exercices, les signes de relèvement de l'état général deviennent si éclatants qu'ils implantent la conviction, désormais indéradicable, de la supériorité de la médecine naturelle sur la thérapeutique pharmaceutique.

Le *développement physique* est rapide. Les poitrines se dégagent, le ventre s'affermi et s'efface, les formes musculaires se dessinent, l'allure devient virile et l'activité grandit.

Ces modifications anatomiques entraînent une curieuse particularité qui établit d'une façon précise et indiscutable, les bénéfices de carure et de vitalité : c'est *l'accroissement plus grand de l'envergure par rapport à la taille*. Tous nos enfants étant mesurés à leur entrée et à leur sortie, il devint facile d'établir une comparaison entre le lot des sujets mis en cure et celui des inactifs. Alors que chez ces derniers, le développement de l'envergure restait égal ou inférieur à celui de la taille, il fut, au contraire, supérieur de 1 à 4 centimètres chez la plupart des enfants soumis à la cure de soleil et d'exercices.

Parallèlement la nutrition se fait meilleure. L'appétit devient vorace, la digestion facile et le sommeil parfait.

On s'en aperçoit d'abord aux courbes de température. Loin de donner des élévations thermiques, la cure de mouvement et de nudité logiquement conduite abaisse, *régularise et resserre le tracé thermique* (fig. 56).

Le perfectionnement des combustions et la purification des humeurs qu'elle produit sont comparables à ceux qu'on observe dans la conva-

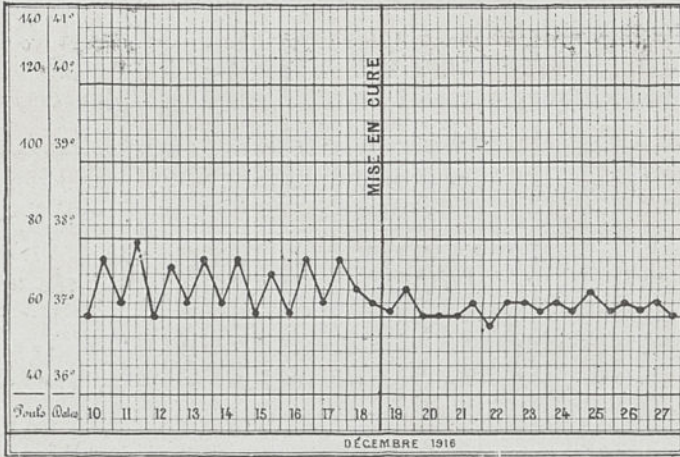


Fig. 56. — Brévannes. — Etat subfébrile guéri par la mise en cure de soleil et d'exercices. (V... Jean, 12 ans ; Pav. Villemin).

lescence d'affections aiguës. C'est ainsi que, chez un bon nombre d'enfants, immobilisés auparavant depuis plusieurs semaines, la mise en

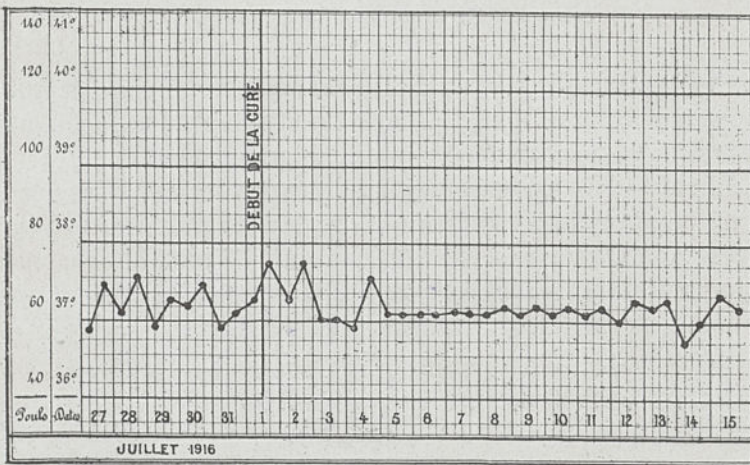


Fig. 57. — Brévannes. — Abaissement momentané de la température en plateau par la mise en cure de soleil et d'exercices (H. Villiam, 11 ans ; Pav. Villemin).

cure eut pour résultat de produire passagèrement sur la courbe, un plateau presque hypothermique, comme cela se voit, après le déclin

des pneumonies, rougeoles, etc. Nous publions ici côte à côte une courbe de rougeole (fig. 57) et une courbe d'enfant mis en cure (fig. 58), recueillies dans notre service, qui montrent bien cette analogie d'action purificatrice et rénovatrice.

On aurait pu supposer que le mouvement actif et l'exposition aux agents atmosphériques auraient entraîné une déperdition de forces et

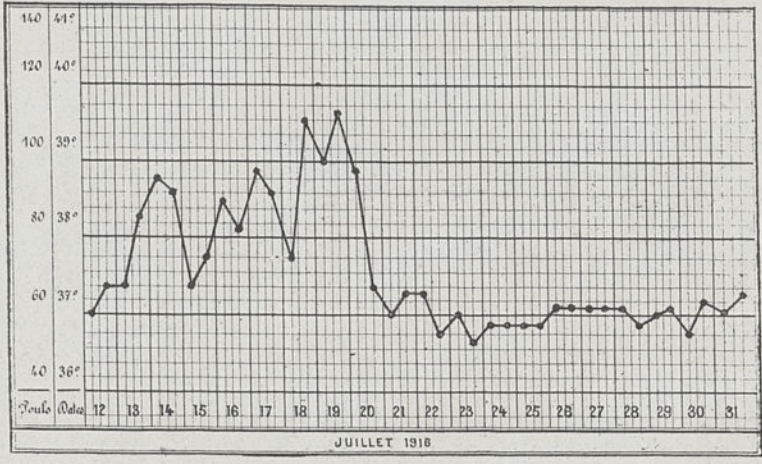


Fig. 58. — Brévannes. — Courbe de rougeole avec hypothermie de convalescence : (M... Albert, 10 ans, Pav. Villemin.)

de poids. Au contraire *le poids s'élève d'une façon constante et régulière.* Quelquefois, il s'abaisse un peu, mais momentanément, pendant les dix premiers jours, pour remonter ensuite régulièrement.

Sur 261 sujets mis en cure par nous jusqu'à ce jour, 4 seulement ont présenté un poids stationnaire ou très légèrement diminué (100 gr.), bien que leur état général soit devenu plus satisfaisant. Les augmentations de poids des autres se répartissent ainsi, après 2 à 4 mois de cure selon les cas :

Filles de 6 � 10 ans.	2.180	grammes en moyenne.
— de 11 � 15 ans.	4.860	—
Garçons de 6 � 10 ans.	1.900	—
— de 11 � 15 ans.	2.630	—

Il convient de noter que le plus fort accroissement fut réalisé par les filles de 10 à 15 ans, probablement à cause de l'aide apportée par la cure, au développement organique qui prépare la puberté.

Quinze enfants ont obtenu des gains de 6 à 9 kilos en trois mois (convalescents de fièvre typhoïde ; tuberculeux au 1^{er} degré). Et ces gains étaient constitués par des tissus de bon aloi et non par de la graisse, car, nous le redisons, l'alimentation était simple, sans aucun supplément, sans boissons fermentées, avec seulement quatre prises de viande par semaine, pour le plus grand nombre, et aucun médicament n'était administré.

D'autre part, l'accroissement de poids ne saurait être attribué au simple changement d'air et de nourriture. La preuve nous en fut donnée par les exemples suivants. Plusieurs enfants qui, dans les semaines précédentes, étaient déjà présents dans le service et accusaient seulement des gains de poids minimes en 1 à 2 mois ou même restaient stationnaires, furent mis en cure. Aussitôt, l'élévation de leur poids se produisit ou s'accéléra pour finalement dépasser plusieurs kilos.

Enfin les accroissements de poids se firent remarquer par leur persistance. Avant que la cure de soleil et d'exercices fût instituée, la courbe de poids s'élevait chez un grand nombre d'enfants pendant 4 à 5 semaines, sous l'influence du changement d'air, puis restait stationnaire ou retombait, parfois même au-dessous du poids d'entrée. Depuis la cure naturaliste intégrale, au contraire, la courbe de poids ne cessa dans l'immense majorité des cas, de s'accroître régulièrement de mois en mois, jusqu'à la sortie des enfants.

Ces transformations de l'état général ont produit automatiquement la *guérison d'une foule d'affections locales*, sans que localement on n'eût rien entrepris d'autre, que des soins de protection ou de banale propreté. C'est ainsi que nous avons vu guérir des cas de kératites chroniques, d'otorrhée chronique double, d'adénites cervicales chroniques volumineuses, d'impétigo généralisé. A l'auscultation, nous avons constaté le retour du timbre et du volume respiratoire normaux, dans la plupart des cas d'opacité pulmonaire ou d'adénopathie trachéo-bronchique. Des ventres énormes, au point qu'au début nous hésitions à les laisser en cure, se sont affaissés (fig. 59 et 60). Des convalescents de chorée ont retrouvé une maîtrise complète de leurs mouvements. De grandes filles eurent le début de leurs époques vraiment facilité. Chez tous l'accroissement de la vitalité et le perfectionnement de l'état général furent extraordinaires.

Les organismes endurcis et régénérés se montrèrent rebelles aux fièvres éruptives et aux affections respiratoires (rhumes, bronchites, angines). Ils furent *immunisés d'une façon active et naturelle*. Des épide-

mies locales de scarlatine et de rougeole dont on ne parvenait pas à se débarrasser, malgré toutes les précautions d'isolement et d'antisepsie, furent subitement enrayées. Les infirmeries se vidèrent littéralement. Au cours de l'année, les cas de maladies infectieuses qui se produisirent se déclarèrent uniquement chez les sujets non placés en cure, à part une ou deux exceptions. Pendant le rude hiver 1916-17, nos enfants

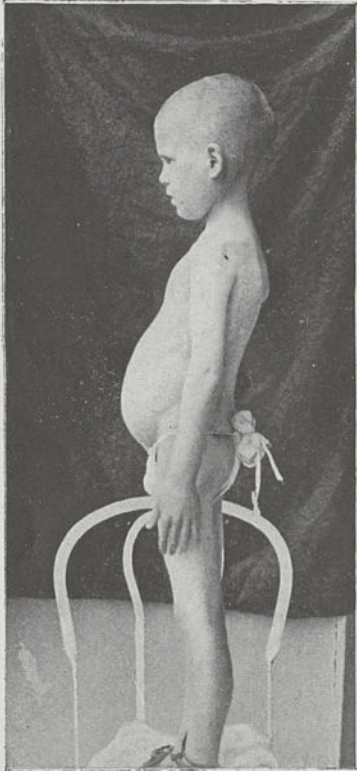


Fig. 59. — Brévannes. — L... Marcel, 12 ans.
Hypertrophie abdominale avec graves
troubles de nutrition.

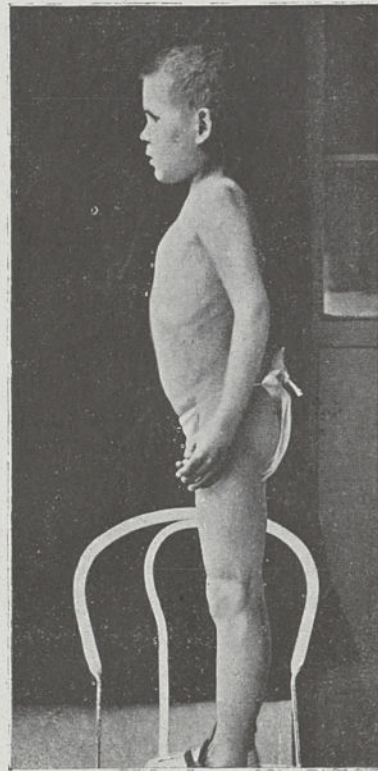


Fig. 60. — Le même enfant, après deux
mois de cure de soleil et d'exercices.
Le gros ventre est disparu et le poids
a augmenté de 2 kilos.

se montrèrent cuirassés contre les rhumes et bronchites et vaccinés naturellement contre les infections. Les sujets d'infirmerie se recrutaient seulement parmi les autres enfants, qu'un motif spécial avait éloignés de la cure de nudité et d'exercices.

Un autre résultat fort appréciable fut encore obtenu. Les enfants surexcités par l'immobilité se montraient auparavant intractables et

indisciplinés. Ils brisaient le matériel : tables, bancs, clôtures. Certains même se blessaient ou se cassaient les jambes à vouloir, en fraude, grimper aux arbres ou sauter mal à propos. Ne sachant plus que faire, on leur avait supprimé quilles, boules, balles, etc. Mornes, ternes, ils vivaient parqués, assoiffés de mouvement, envieux de liberté, comprimés et malintentionnés. Aussitôt après quelques jours de séances de mouvement réglé au grand air et de bains d'air en liberté, les surveillantes furent unanimes à proclamer leur *assagissement et leur changement d'humeur*. Ils étaient devenus dociles, disciplinés, polis, attentifs et calmes. Ils n'abîmaient plus rien. La joie et la reconnaissance se lisaient maintenant dans leurs yeux.

Mais aussi quel contraste à l'examen clinique des entrants et des sortants ! Les nouveaux se présentent à la première visite, pâles, veules, voûtés, timides, les chairs molles ; ils grelottent et ils ont la chair de poule aussitôt qu'on les découvre. Par contre, il est difficile d'exprimer le resplendissement vital des sortants, de dire l'émotion pénétrante que procure leur aspect viril et fort, leur regard étincelant, droit et honnête, leur peau saine et dorée, leur rayonnement de santé et de beauté.

Dieu veuille que des instituts de culture naturelle de nos enfants se créent en France pour refaire notre race, lui redonner sa puissance physique et sa splendeur spirituelle !

2^e EDITION. *Juillet 1922*. — Notre effort n'aura pas été vain. La prière que nous formulions en 1917 se trouve en partie exaucée. La cure de soleil et d'exercices est appliquée maintenant aux enfants et aux jeunes gens, un peu partout en France, dans des établissements spéciaux, des camps de vacances, des patronages, des écoles de plein air. La technique que nous avons mise au point (exercices, repos, héliothérapie et hydrothérapie combinés) est suivie dans ses grandes lignes et nos résultats rapides de transformation physique et psychique des sujets entraînés se trouvent confirmés en termes vraiment identiques.

Jusqu'en 1917, on avait proclamé à l'envie dans les milieux médicaux et sportifs : « la méthode Hébert est inapplicable aux enfants ». Il nous était apparu, malgré ces affirmations que la méthode naturelle ne devait pas connaître cette contre-indication, mais qu'il y avait seu-

lement à la régler, l'adapter et la codifier pour les organismes délicats que sont les enfants. Sur ce sujet, rien n'était écrit de précis, jusqu'alors. C'est pourquoi, en 1916, au quartier des Enfants de l'hospice de Brevannes, nous avons mis la méthode, codifiée par G. Hébert pour les adultes, à l'essai sur nos enfants, en atténuant sa rigueur, en individualisant sa technique et en l'associant à un règlement de cure solaire mobile, appliquée d'une façon concomitante. Le succès a dépassé nos espérances. Hébert lui-même a reconnu notre bonne mise au point, en recommandant la lecture de notre travail dans un de ses ouvrages. (1)

Après notre publication, en 1917, un revirement se produisit dans les esprits et, peu à peu, la méthode G. Hébert fut préconisée pour les enfants, même par certains auteurs, qui, jusqu'alors, s'étaient montrés ses adversaires déterminés. Nous sommes heureux d'avoir contribué ainsi à étendre la diffusion de cette parfaite méthode de régénération physique dont tant de nos enfants peuvent bénéficier désormais.

À Brevannes, la cure combinée de soleil et d'exercices se poursuivait, été comme hiver, pendant les années 1916, 1917, 1918 et 1919. Les résultats publiés en 1917 dans notre travail se sont maintenus, par la suite, extraordinairement bons. À la démobilisation, après quelques semaines d'arrêt, elle fut rétablie par le Dr René Marie qui venait de reprendre la direction de son service. Elle fut suspendue en Décembre 1919, l'Administration ayant changé de service les infirmières monitrices sans se soucier de la désorganisation qu'elle créerait. Et c'est seulement en juillet 1922 que la cure fut réinstituée.

Ayant eu connaissance de nos résultats et de notre technique, en Avril 1918, les Drs Armand Delille et Wapler organisèrent à Monnetier, une école pour les enfants rapatriés, où la cure solaire intégrale et l'exercice physique furent mis en œuvre.

En 1918, s'ouvrit l'école de Fontaine-Boullant, près de Chartres, où la cure de soleil et la cure d'exercices par la méthode Hébert, furent appliquées par le Docteur Méry, M^{lle} Chauveau et le Docteur Vaillant.

En 1919, parut la brochure des Drs A. Delille et Ph. Wapler sur « l'école en plein air et l'école au soleil » et se créa le Préventorium de Plessis-Robinson (Dr H. Méry) sous les auspices de l'office d'hygiène sociale du département de la Seine.

(1) G. HÉBERT. *Guide abrégé du moniteur*, page 17.

En 1920 et 1921, se fondèrent l'école de Gally-Trianon (D^r Wapler), l'école maritime de St Brieuc (D^r Violette) et les écoles de plein air, sur les fortifications, à Paris (D^r Génévrier, Dufestel et Vitry) qui, toutes, appliquèrent la cure de soleil et d'exercices avec plein succès. Les résultats en ont été publiés, entre autres, dans la thèse du D^r G. Chaplain sur les écoles de plein air.

Parmi les colonies de vacances qui utilisent les mêmes données, signalons la colonie de Camiers (Nord), la colonie des Menuls, près Montfort-l'Amaury, le camp de vacances de Salé au Maroc.

Enfin, nous connaissons un certain nombre d'œuvres de vacances, patronages, institutions particulières où la cure de soleil et d'exercices est pratiquée.

Pour que le mouvement s'étende encore davantage, nous ne saurions trop répéter avec insistance que la cure de soleil et d'exercices devient vite une arme à double tranchant, chez les enfants, si on la manie sans adaptation prudente, sans périodes de repos suffisantes, sans réglage alimentaire soigneux, sans individualisation éclairée. C'est ainsi que nous avons eu l'occasion de relever en clientèle des fatigues organiques chez des enfants auxquels on avait ordonné et appliqué des cures trop fortes en intensité, durée et surface d'insolation pour leur âge, leur tempérament ou leur état morbide. Ils n'avaient pu faire les frais de réaction, à l'égard d'actions stimulantes aussi vigoureuses et perdaient ainsi des forces, au lieu d'en reprendre.

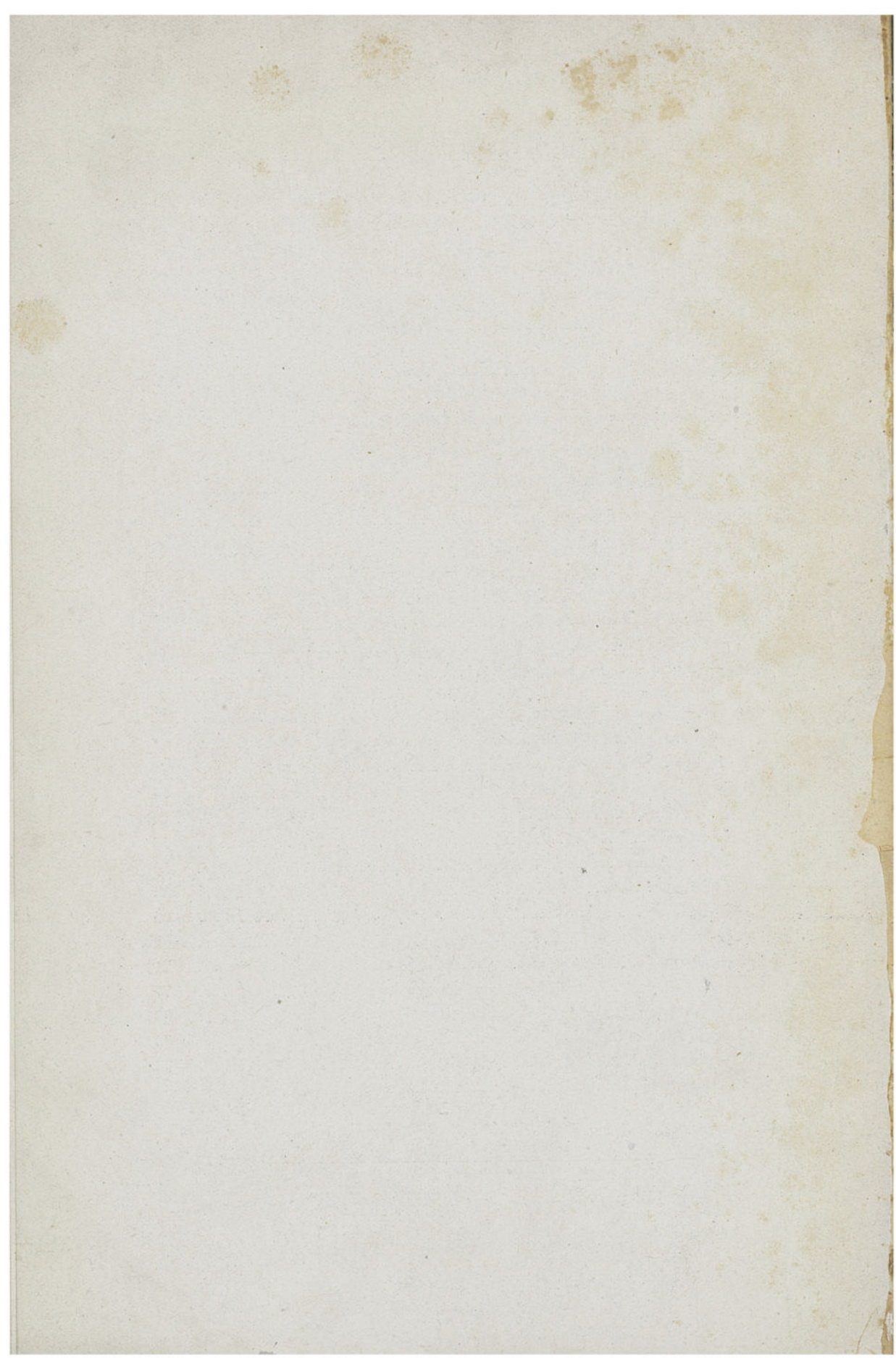
Pour terminer, mettons également en garde contre les exagérations de « l'Ecole au Soleil ». Déjà, dans la « Revue Naturiste »¹, le D^r André Schlemmer s'est élevé justement contre cet engouement. Nous approuvons complètement son argumentation. En effet, il n'est pas sensé d'exiger d'enfants exposés nus, en plein soleil et en plein champ, une attention suffisante pour mener à bien un travail intellectuel un peu sérieux. De plus, leur organisme qui doit déjà réagir contre l'action excitante du soleil ne conserve plus alors assez de courant de force nerveuse pour un fonctionnement cérébral normal. D'ailleurs, la lecture et l'écriture deviennent vite une impossibilité, en plein soleil. Enfin, l'insolation des mêmes régions du corps, immobilisé pendant la classe, est une cause immanquable de coups de soleil et d'épuisement des forces, chez les enfants, qui tolèrent infiniment mieux la cure solaire combinée à l'exercice et aux jeux. « L'école au soleil » ne sera donc jamais qu'un prétexte à photographies sensationnelles. Appliquée exacte-

1. *La Revue Naturiste*. Juin 1922 ; 48, rue Piard, Brévannes (S-et-O).

ment, elle conduirait à de vrais déboires. Mais, ce qui doit être gardé et généralisé, c'est l'école de plein air, située hors des agglomérations. Les classes seraient faites, non pas en plein champ, où trop de causes de distraction détournent l'attention des enfants, mais dans des pièces bien aérées et très éclairées. Et c'est à d'autres moments que les enfants recevraient une éducation physique naturelle, avec bains d'air et de soleil et soins hydrothérapeutiques, donnés sans exagérations. De cette façon, les progrès intellectuels pourraient être acquis en même temps qu'un accroissement de force physique et de résistance vitale. L'esprit et le corps se développeraient ainsi en pleine harmonie.

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE I. — Refaire une race saine et forte.....	1
CHAPITRE II. — Les agents naturels de vie et de guérison.....	7
CHAPITRE III. — L'organisme infantile.....	13
CHAPITRE IV. — La cure solaire.....	21
§ 1. — Technique à l'usage des tout petits.....	23
§ 2. — Technique à l'usage des grands enfants valides.....	27
§ 3. — Technique à l'usage des grands enfants invalides.....	36
§ 4. — Technique à l'usage des tuberculeux pulmonaires.....	37
§ 5. — Incidents de cure solaire.....	39
§ 6. — Les effets de la cure solaire.....	40
CHAPITRE V. — La cure d'exercices physiques.....	43
§ 1. — Description technique des exercices.....	46
1° Les exercices respiratoires.....	46
2° La marche.....	51
3° La course.....	54
4° Le saut.....	56
5° Le grimper.....	59
6° Le lancer.....	63
7° Le lever.....	66
8° La lutte.....	69
§ 2. — L'organisation des séances.....	71
§ 3. — La conduite méthodique et pratique des leçons.....	77
Schéma d'un règlement de cure rationnelle.....	85
§ 4. — Les menus incidents de cure.....	86
§ 5. — Les compléments de la cure naturiste.....	88
§ 6. — Les résultats.....	96





004164

UER EPS
de Lille

Bibliothèque





P.C.